



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Herramientas útiles para cuidadores no profesionales para la
prevención y tratamiento de las úlceras por presión

Autor/es

ARIANE COLINA GARCIA

Director/es

JOSÉ JAVIER SOLDEVILLA AGREDA

Facultad

Escuela Universitaria de Enfermería Antonio Coello Cuadrado

Titulación

Grado en Enfermería

Departamento

ENFERMERÍA

Curso académico

2019-20



Herramientas útiles para cuidadores no profesionales para la prevención y tratamiento de las úlceras por presión, de ARIANE COLINA GARCIA (publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported. Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

Escuela Universitaria de Enfermería

HERRAMIENTAS ÚTILES PARA
CUIDADORES NO PROFESIONALES
PARA LA PREVENCIÓN Y
TRATAMIENTO DE LAS ÚLCERAS POR
PRESIÓN

USEFUL TOOLS FOR NON-
PROFESSIONAL CAREGIVERS FOR THE
PREVENTION TREATMENT OF
PRESSURE ULCERS

Ariane Colina García

TRABAJO FIN DE GRADO

J. Javier Soldevilla Agreda

Logroño, 14 de mayo de 2020

4º de Enfermería. 1ª convocatoria

ÍNDICE

ÍNDICE	1
RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	4
Definición de Úlcera por Presión/ Lesión por presión	4
Clasificación de las Úlceras por Presión.....	5
Prevalencia de úlceras por presión	8
Prevención y tratamiento.....	9
JUSTIFICACIÓN.....	14
OBJETIVOS	16
METODOLOGÍA	17
DESARROLLO	23
Manuales, guías y trípticos.....	24
Grupo Nacional para el Estudio y Asesoramiento Úlceras por Presión y Heridas Crónicas (GNEAUPP).....	24
Osakidetza (Servicio de Sanidad del País Vasco)	28
Servicio de Salud de las Illes Balears	28
Servicio Madrileño de Salud	29
Prevención de las Úlceras por Presión	29
Guía para el cuidador	30
Aplicaciones web.....	30
HELCOS: Sistema integrado para el manejo de heridas.....	30
Guía UPP	30
SmartUPP.....	31
Pressure Ulcer Guide.....	32
Páginas web.....	34
Úlceras forá	34
Pacientes y cuidadores.....	34
Escuela de pacientes.....	34
Úlceras.net	35
GNEAUPP	35
Videos didácticos: YouTube	36
EWMA 2014 taller cambios posturales	36
Video taloneras y protección de upp	37

Úlceras por presión cuidados.....	37
Cambios posturales para la prevención de Úlceras por Presión1	37
Recomendaciones para úlceras por presión	38
Movilización del paciente encamado.....	39
Cambios posturales. Gobierno de Aragón	39
CONCLUSIONES	41
BIBLIOGRAFÍA	43
ANEXOS	51
Anexo 1: Cuestionario COCU-LCRD (24).....	51
Anexo 2: Sistema rotatorio de cambio de postura (32)	56
Anexo 3: Tríptico Manual del Cuidador de La Rioja (34).....	57
Anexo 4: Tríptico StopUPP: Prevención de las Úlceras por Presión (38).....	59
Anexo 5: Cartel Guía para o Coidador. Úlceras por Presión (39)	61

RESUMEN

Introducción: el envejecimiento es un proceso fisiológico que tiene como consecuencia el deterioro de la piel y la movilidad, que aumentan la dependencia y el riesgo de padecer una úlcera por presión (UPP). Teniendo en cuenta que la nuestra es una población envejecida, tiene como consecuencia el aumento del gasto de la sanidad pública. La mejor forma de tratar una UPP es la prevención y el tratamiento precoz, para lo que es esencial vigilar el estado de la piel. Las personas que habitualmente se encargan del cuidado diario de las personas mayores dependientes, son los cuidadores no profesionales, que en la mayoría de los casos no tienen formación sanitaria.

Objetivo: educar, formar o ayudar a estos cuidadores en el cuidado de las personas dependientes.

Metodología: búsqueda bibliográfica en bases de datos y otras plataformas, para encontrar las herramientas y recursos que pueden resultar útiles para los pacientes y sus cuidadores.

Desarrollo: se exponen diferentes guías, manuales, trípticos o carteles; aplicaciones móviles; páginas web y videos didácticos disponibles para pacientes y cuidadores.

Conclusión: se propone la utilización combinada de los recursos con mayor rigor científico, más actualizados y que se piensa que pueden ser más didácticos. De todas formas, esto solo es una opinión personal y sería interesante poder estudiar que les resulta más útil a los pacientes y sus cuidadores, en investigaciones posteriores.

Introduction: aging is a physiological process that results in damage of the skin and mobility, which increases dependence and risk of suffering a pressure ulcer. Considering that ours is an aging population, it results in an increase of public health spending. The best way to treat a pressure ulcer is prevention and early treatment, for which it is essential to monitor the condition of the skin. People who usually are responsible for the daily care of dependent elderly people are non-professional caregivers, who in most cases do not have health training.

Objective: to educate, train or help these caregivers in the care of dependent people.

Methodology: review in databases and other platforms, to find tools and resources that may be useful for patients and their caregivers.

Development: different guides, manuals, triptychs or posters; mobile apps; web pages and educational videos available for patients and caregivers are exposed.

Conclusion: the proposal is to combine resources with the best scientific rigor, which are more updated and are thought to be more educational. However, this is just an opinion and it would be interesting to study what is more useful for patients and their caregivers, in subsequent researches.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, la mayoría de los habitantes del mundo pueden llegar a vivir 70 años o más. Este aumento de la esperanza de vida puede dar una nueva oportunidad a las personas mayores para retomar antiguas aficiones o estudios, además de todo lo que aportan a la vida familiar y a la comunidad. El problema es que todas estas posibilidades se pueden ver afectadas por el estado de salud. La realidad es que las personas mayores siguen padeciendo enfermedades y las principales causas de muerte en ancianos en todo el mundo son las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y las neumopatías crónicas. Además, hay que tener en cuenta que el deterioro sensorial, el dolor de cuello y espalda, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), los trastornos depresivos, las caídas, la diabetes, la demencia y la artrosis, son causas de discapacidad. Es un hecho que los sistemas de salud de la mayoría de los países del mundo no están preparados para este envejecimiento de la población. Los ancianos suelen padecer varias enfermedades crónicas y síndromes geriátricos, por lo que es esencial que los sistemas sanitarios puedan dar un servicio integrado y específico (1).

En España la situación no es diferente de la del resto de países del mundo; la población mayor de 65 años ha crecido mucho durante el siglo XX y sigue creciendo. Este crecimiento se da en gran parte gracias a todos los avances científicos y técnicos en las áreas de salud. Todos estos avances hacen que aumente la esperanza de vida, tanto en años como en calidad, pero no que desaparezcan las enfermedades. Como se ha mencionado anteriormente, los ancianos siguen muriendo por enfermedades y las discapacidades tienen una incidencia mayor en las personas de más edad, lo que está ligado a un incremento en el gasto sanitario. En definitiva, cada vez hay más personas que son vulnerables a sufrir problemas de salud relacionados con la dependencia (2).

Las enfermedades con mayor prevalencia en las personas mayores son crónicas o tienen relación con la movilidad. El deterioro del estado de salud y la pérdida de la movilidad pueden acabar dando como resultado un encamamiento o una vida circunscrita cama-sillón. Uno de los mayores riesgos asociados con el encamamiento y la reducción de la movilidad, es la aparición de las úlceras por presión (UPP) tanto en el hospital, como en los centros sociosanitarios y domicilios particulares.

Definición de Úlcera por Presión/ Lesión por presión

La Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos define úlcera por presión como un área de la piel que se lesiona por permanecer mucho tiempo en una misma posición (3). El *National Pressure Ulcer Advisory Panel* (NUAP), realizó una revisión de la terminología en 2016 y anunció que es más correcto utilizar el término Lesión por Presión (*Pressure Injury*) (LPP) que Úlcera por Presión. La piel dañada por la presión puede tener como consecuencia la aparición de una úlcera, pero también puede ocurrir que la piel se mantenga intacta; es por lo que se considera más adecuado utilizar el término lesión por presión (4). No obstante, y pese a lo dicho anteriormente, el término MeSH aceptado sigue siendo *Pressure Ulcer* (Úlcera por Presión); por ello todas las

búsquedas bibliográficas se han realizado con este término, pero en el trabajo se utilizarán ambos términos de forma indistinta.

Al permanecer mucho tiempo en una misma posición, la **fuerza de presión** hace que los tejidos blandos queden aplastados entre dos planos duros: las prominencias óseas y la superficie sobre la que se encuentra el paciente. La **fuerza de cizalla** puede actuar junto a la fuerza de presión. Esta fuerza actúa haciendo que los tejidos blandos más superficiales se mantengan paralelos a la superficie exterior, mientras que los más profundos se deslicen hacia abajo. Existen otros factores, como la **fricción** y la **humedad**, que pueden asociarse a las fuerzas mencionadas anteriormente en cuyo caso estaremos hablando de lesiones mixtas o combinadas (5). Se considera que los principales factores de riesgo para el desarrollo de UPP son la inmovilidad, la mala perfusión tisular y el mal estado de la piel. Entre los factores de riesgo indirectos cabe mencionar la incontinencia, la edad, la nutrición, la diabetes y la terapia con vasopresores (6).

Clasificación de las Úlceras por Presión

Lo más habitual es clasificar las UPP según la profundidad de la lesión de los tejidos. Es importante tener en cuenta que en algunos casos no es posible categorizar este tipo de lesiones hasta que no se realiza un desbridamiento que permita la visualización del lecho de la herida. Los 4 estadios en los que se clasifican este tipo de lesiones son los siguientes:

- **Estadio 1: eritema no blanqueante en piel íntegra** (*Figura 1*): la piel está intacta, aunque presente un eritema que no blanquea (7). El eritema puede tener una presentación diferente en las personas con piel oscura. La decoloración a colores morado o marrón puede indicar la presencia de **lesión de tejidos profundos** (8).

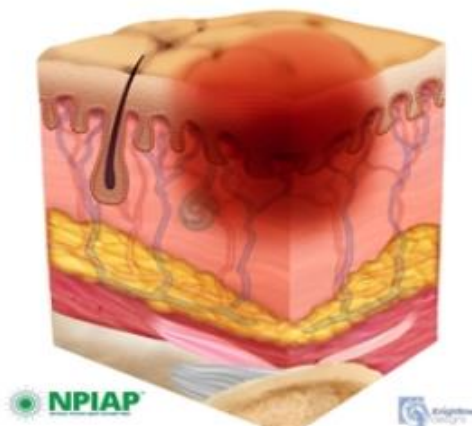


Figura 1: UPP de Estadio 1: eritema no blanqueante con piel íntegra. Fuente: NPIAP (8).

- **Estadio 2: pérdida parcial del espesor de la piel o ampolla** (*Figura 2*): es una pérdida parcial del grosor de la piel con exposición de la dermis. Se trata de una úlcera abierta de poca profundidad cuyo lecho es rojo-rosado, en ocasiones también se presenta en forma de ampolla. El tejido adiposo y otros tejidos más profundos no son visibles y no presenta esfacelos (7,8).



Figura 2: UPP de Estadio 2: pérdida parcial del espesor de la piel con exposición de la dermis. Es una lesión abierta de poca profundidad.
Fuente: NPIAP (8).

- **Estadio 3: pérdida total del grosor de la piel** (*Figura 3*): existe una pérdida completa de tejido en el que puede llegar a ser visible la grasa subcutánea pero no huesos, tendones o músculos. Es posible que aparezcan escaras, esfacelos, cavitaciones y tunelizaciones. La profundidad del daño tisular puede variar dependiendo de la localización anatómica, lo que quiere decir que en las zonas en las que el tejido adiposo tiene mayor grosor la profundidad tiende a ser mayor. Si la escara oscurece y/o los esfacelos ocupan todo el lecho se habla de una **úlceras por presión no estadiable** (7,8).



Figura 3: UPP de estadio 3: pérdida total de la piel. Lesión profunda con exposición de grasa subcutánea.
Fuente: NPIAP (8).

- **Estadio 4: pérdida total de espesor de los tejidos** (*Figura 4*): son lesiones en las que se ha perdido totalmente el espesor de los tejidos y pueden quedar expuestos la fascia, el hueso, tendón y/o músculos. Es muy habitual que aparezcan escaras, esfacelos, tunelizaciones y cavitaciones (7,8).

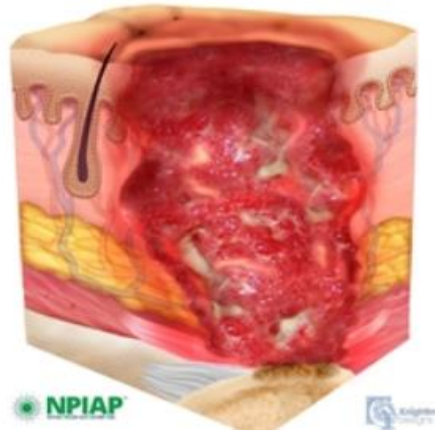


Figura 4: UPP de estadio 4: pérdida total del espesor de los tejidos. Lesión abierta y profunda con afectación de tejido subcutáneo, músculo, tendón y hueso.
Fuente: NPIAP (8).

Se considera que las UPP de estadio 2 son superficiales y es posible que aparezcan por las fuerzas de cizalla en combinación con la exposición a la humedad. Las de estadio 3 y 4 se consideran profundas y estarían causadas por la compresión y deformación continuada de los tejidos más profundos. La simple aparición de un eritema no blanqueante (estadio 1) es un factor de riesgo para el desarrollo de cualquier tipo de UPP (6).

En ocasiones, hasta que no se realiza el desbridamiento no es posible clasificar una úlcera por presión dentro de ninguno de los estadios anteriores (7). En estos casos se habla de **úlceras por presión no estadiables: profundidad desconocida**. Es una pérdida total del espesor de la piel y los tejidos, el problema es que este daño no es visible por estar cubierto por esfacelos (amarillos, canela, grises, verdes o marrones) y/o escaras (canela, marrón o negro). Si se desbridase la lesión se apreciaría la profundidad de la misma. En el caso de que la escara fuese estable (seca, adherida, sin eritema o fluctuación) y estuviese localizada en el talón, a priori no debe retirarse ya que actúa como una cobertura natural del cuerpo (9).

Es importante mencionar las **lesiones por presión de tejidos profundos**, que actualmente están incluidas en la categorización. Se trata de una lesión que puede ser difícil de detectar en las personas de piel oscura ya que a menudo presentan color púrpura o marrón, aunque, en ocasiones también se puede manifestar en forma de ampolla llena de sangre. Es frecuente que antes de que se dé la decoloración de la zona lesionada aparezcan el dolor y el cambio de temperatura con respecto a los tejidos

circundantes. Estas lesiones emergen debido al daño que se produce en los tejidos blandos por la intensa y/o prolongada acción de las fuerzas de presión y, sobre todo, por la fuerza de cizalla. Cuando la lesión presenta tejido necrótico, tejido subcutáneo, tejido de granulación, fascia, músculo u otro tipo de tejidos subyacentes, es indicativo de úlcera por presión de estadio 3 o 4, o no estadiable (8,9).

Prevalencia de úlceras por presión

A la hora de hablar de la prevalencia hay que tener en cuenta que en los estudios más recientes se trabaja con una nueva nomenclatura que engloba a las UPP. Ese nuevo marco conceptual habla de **lesiones cutáneas relacionadas con la dependencia (LCRD)** (10). Cuando se habla de las LCRD se refiere a lesiones causadas por presión, fricción, humedad y/o laceraciones, y a las que se conocen como lesiones combinadas. En el último estudio realizado en 2017 por el Grupo Nacional para el Estudio y Asesoramiento sobre Úlceras por Presión y Heridas Crónicas (GNEAUPP) en hospitales (10), se puede ver que la prevalencia de LPP en algunos países de Europa, como Noruega, Suecia o Italia, es similar y oscila entre el 20% y el 30%. Sin embargo, en España, estas cifras son mucho más bajas (7'8 %). Con respecto a países emergentes (Brasil, India, Jordania, China, Indonesia o Turquía), los datos de prevalencia son muy dispares. Por último, si se observan los datos de países que cuentan con importantes políticas de seguridad del paciente, como EEUU, la prevalencia de LPP es del 2'68% en los hospitales y del 7'4% cuando se trata de LPP que ya existían antes del ingreso.

En un estudio realizado por Kasyer SA et al. (6) en Estados Unidos, se vio que desde 2011 a 2016 la prevalencia de las UPP más superficiales (estadio 1 y 2) había disminuido, pero no fue así con las de estadio 3 y 4. Al estudiar con mayor detalle las UPP de estadio 3 y 4 se observó que los factores que mayor incidencia tenían en su aparición eran, por este orden, los siguientes: ser pacientes ambulatorios, ser portador de un sistema de gestión fecal, ser portador de una ostomía, padecer solo incontinencia fecal, ser portador de sonda Foley y, la combinación de incontinencia fecal y urinaria. Por ello, consideraron que manejar la incontinencia es tan importante como la movilización de los pacientes. También concluyeron que es importante cuidar la piel que puede o suele estar expuesta a humedad o secreciones irritantes, como la orina y las heces.

En el estudio que realizó el GNEAUPP en 2017 sobre la prevalencia de las lesiones por presión en residencias y centros sociosanitarios (11), se pudo apreciar que el porcentaje de residentes con riesgo de desarrollar una LPP era del 42'7%. La prevalencia global de lesiones cutáneas relacionadas con la dependencia fue del 6'24% y lo más habitual era que los residentes desarrollaran las LPP en las propias residencias. En el 53'5% de los centros participantes había entre 1 y 3 residentes con alguna LPP, mientras que en el 41'9% los residentes con alguna LPP eran entre 4 y 6. Al observar la causa de las lesiones se pudo observar que la mayor parte eran debidas a la presión (45'2%). Todos estos datos reflejan que la prevalencia en este tipo de centros ha disminuido con

respecto a los estudios realizados en años anteriores. Esta disminución podría deberse a que la participación de los centros en el estudio fue menor, pero también a que hubieran mejorado los programas y recursos encaminados a la prevención.

En cuanto a la prevalencia de las LPP en centros de atención primaria y personas en programas de atención a domicilio, en el citado estudio epidemiológico desarrollado por GNEAUPP en 2017 (12), se vio que el 14´3% de los centros no tenían ninguna persona con LCRD en el momento del estudio, un 43´9% referían entre 2 y 3 personas, un 19´3% entre 4 y 5, un 10´3% entre 7 y 9, y un 12´2% más de 10 casos. El 39´8% de los afectados por LPP eran hombres y el 60´2% mujeres, con una edad media de 82´7 años. En el mismo estudio, se analizaron los tipos de incontinencias que presentaban las personas con LPP, ya que la humedad está asociada con el desarrollo de las LCRD; el 25´2% padecían incontinencia urinaria, el 1´6% fecal y el 53´1% mixta. También se recogieron datos sobre la disponibilidad de superficies especiales para el manejo de la presión (SEMP) en los domicilios en los que alguna persona padecía alguna LCRD y los datos reflejaron que, aunque el 22´5% no disponían de ninguna SEMP, el 40´8% contaba con SEMP dinámica y el 23´1% con estática. Al observar la prevalencia en función de las causas de las lesiones, se puede apreciar que la gran mayoría son desencadenadas por la presión (58´6%), seguidas por las desarrolladas por la humedad, la fricción, las lesiones combinadas y los desgarros cutáneos, por este orden (12).

Prevención y tratamiento

A pesar de que se ha aumentado el conocimiento en el tema de las úlceras por presión, su identificación y tratamiento siguen siendo todo un reto. Unas pocas horas pueden ser suficientes para que se desarrolle una UPP en una localización expuesta a las fuerzas de presión. El temprano descubrimiento de una UPP permite identificar las posibles causas, iniciar el tratamiento precoz y establecer medidas de prevención (13).

Hoy en día se dispone de escalas de valoración del riesgo de UPP. La más conocida y utilizada actualmente es la **escala de Braden** (10). Esta escala valora la percepción sensorial, la exposición a la humedad, la actividad, la movilidad, la nutrición y el peligro de sufrir lesiones cutáneas (5). Hay que llevar a cabo una valoración inicial lo antes posible para identificar los riesgos de la manera más individualizada (9); se recomienda realizar una primera valoración por medio de la escala de Braden en el momento del ingreso, cuando se trata de pacientes hospitalizados, y en la primera visita a pacientes con factores de riesgo en atención primaria (5). El riesgo se debe valorar con la frecuencia que requiera cada paciente y cada vez que haya un cambio significativo en su situación de salud (9).

Es necesaria una especial atención a los pacientes cuya movilidad esté más limitada, que ya hayan padecido alguna LPP con anterioridad y/o que presenten alguna lesión

por presión en estadio 1 o 2 (14). Es imperativo **examinar** con más frecuencia la **piel** en las personas que son más susceptibles de desarrollar una UPP y sería conveniente que esas personas utilizaran superficies terapéuticas (superficies especiales para el manejo de la presión – SEMP) para poder redistribuir la presión y reducir la fuerza de cizalla (13).

Los **cambios posturales** son imprescindibles en el cuidado de las LPP; deben ser frecuentes y no deberían espaciarse más de 4 horas (15). Para determinar la frecuencia de cambios posturales hay que tener en cuenta: la tolerancia de los tejidos, el nivel de actividad y movilidad, la situación clínica general, el estado de la piel, la comodidad, y muy especialmente la superficie sobre el que se encuentre el paciente (tipo de colchón o cojín) (14). Una opción para realizarlo de forma ordenada es programando las rotaciones, desde decúbito lateral derecho, decúbito supino, decúbito lateral izquierdo y hasta decúbito prono. Los cambios posturales deberán hacerse intentando evitar el rozamiento y habrá que promover la colaboración del paciente en la medida que sea posible (5).

Otro factor a tener en cuenta en la prevención y cuidado de las LPP, son las personas con incontinencia fecal, urinaria o combinada. Estas personas tienen mayor riesgo de desarrollar una LPP porque su piel queda expuesta a la humedad y a otras irritantes repetidas veces cada día. El cuidado e inspección de la **piel** es muy importante; hay que revisarla diariamente y tratar de mantenerla **limpia, seca e hidratada**. Para ello se recomienda utilizar agua tibia y jabones neutros, tras lo que es esencial realizar un secado cuidadoso, evitando la fricción. Además, es recomendable tratar la piel con cremas hidratantes y utilizar ácidos grasos hiperoxigenados (AGHO), pero esto último, solo en las zonas en las que existe riesgo de desarrollar una UPP (5,15) dado su gran aportación como agente anti-isquémico.

Otro factor que valora la escala de Braden es la **nutrición**. Hay que valorar el estado nutricional de cualquier persona susceptible de desarrollar una UPP o que ya la presente porque los requerimientos nutricionales de un paciente con este tipo de lesiones son especiales y necesarios en cantidad y calidad. El aporte nutricional deberá ser individualizado para cada caso concreto, pero a grandes rasgos lo importante es que exista un **aporte calórico y proteico** adecuado. Además, en los casos de desnutrición es conveniente reducir el gasto energético y aumentar el aporte calórico y proteico escalonadamente (5,14).

En cuanto a las superficies especiales para el manejo de la presión (**SEMP**) es recomendable su uso como complemento para los cuidados de las LPP. Existen dos tipos de SEMP: las **estáticas**, que se ajustan al contorno del cuerpo y distribuyen el peso en una mayor superficie, y las **dinámicas**, que varían el nivel de presión en las zonas de apoyo llevando y vaciando las celdas alternativamente. No obstante, estos dispositivos en ningún caso sustituirán los otros cuidados (5).

Para proceder con la cura local de la herida, la comunidad científica recomienda seguir el esquema de trabajo TIME propuesto por Vincent Falanga (16) que se centra en el control del tejido no viable, la inflamación e infección, el exudado, y la estimulación de los bordes. Con ello lo que se pretende conseguir es reducir el edema, el exudado y la carga bacteriana, además de corregir y facilitar el proceso de cicatrización (5,17).

Lo primero que hay que hacer para curar una UPP es limpiar el lecho y retirar los restos que existan, ya que obstaculizan la formación del tejido de granulación. Además, este tipo de restos constituyen un medio ideal para el crecimiento microbiano. Para la limpieza de la herida lo más aconsejable es utilizar suero fisiológico, aunque también se podría utilizar agua destilada o agua potable del grifo. No se recomienda la utilización de agentes tensioactivos o antimicrobianos a no ser que se sospeche de infección o niveles altos de colonización. La limpieza se debe aplicar con la presión suficiente como para que limpie, pero sin dañar el tejido. Tras la limpieza es muy importante secar bien la piel perilesional, pero dejar la herida húmeda. En algunas LPP aparece tejido necrótico, que hay que retirar porque impide el proceso de cicatrización. El método utilizado para retirarlo es el desbridamiento que puede ser quirúrgico, cortante, enzimático, autolítico, osmótico, larval y/o mecánico (5,9,14,17).

A continuación, habrá que elegir el apósito que sea más conveniente en cada caso para favorecer la cicatrización. A la hora de seleccionar un apósito habrá que tener en cuenta cual es el que mejor se adapta a la localización y extensión de la lesión, así como la capacidad de autocuidado y la disponibilidad de cuidados del cuidador principal. Con respecto a las características de los apósitos se tendrá en cuenta: la necesidad de tratar la carga microbiana, la presencia y cantidad de exudado, la capacidad para mantener un ambiente húmedo, el estado del lecho de la herida, el estado de la piel perilesional, la presencia de tunelizaciones y cavitaciones y el dolor (9,14). Los productos más utilizados en la cura de este tipo de lesiones son los siguientes:

- **Apósitos de alginato:** están formados principalmente por alginato cálcico que es un componente derivado de las algas con gran capacidad de absorción. Cuando el exudado de la herida entra en contacto con el alginato este se convierte en un gel que crea un ambiente húmedo en el lecho de la herida favoreciendo así el proceso de cicatrización. Se consideran apósitos primarios que están indicados en lesiones con un nivel de exudado alto o moderado y que requieren un apósito secundario. También se pueden utilizar en lesiones infectadas debido a su capacidad para atrapar microorganismos. A la hora de utilizarlos es importante no sobrepasar los bordes ya que al favorecer el ambiente húmedo podrían llegar a macerar la piel perilesional (18).
- **Apósitos de carbón activo:** son apósitos primarios que gracias al carbón activo son capaces de neutralizar el olor que desprenden las heridas (18).

- **Espumas de poliuretano:** su principal función es la absorción de exudado y no dejan residuos en las lesiones. Se trata de unos apósitos que constan de una parte hidrofílica que es capaz de expandirse, absorber exudado y proporcionar un ambiente óptimo para la cicatrización favoreciendo el desbridamiento autolítico. Por otro lado, está la parte hidrofóbica que sirve como aislamiento térmico y biológico. También se pueden utilizar para proteger las localizaciones expuestas a la presión y fricción (18).
- **Películas de poliuretano (film de poliuretano):** son películas semipermeables que mantienen el ambiente húmedo y actúan como barrera contra el medio externo, pero no tienen capacidad de absorción. Se suelen utilizar como apósitos secundarios para fijar otros apósitos. También son capaces de proteger de las fuerzas de fricción (18).
- **Apósitos hidrocoloides:** tienen una capacidad de absorción entre baja y moderada. Por medio del intercambio iónico se absorbe el exudado y el apósito se convierte en un gel. Se favorece la creación de tejido nuevo por las condiciones que se crean en la lesión (18).
- **Hidrofibra de hidrocoloide:** son materiales adaptables, lo que permite su utilización en cavidades y lesiones con cantidad de exudado alta o moderada. Son apósitos primarios que requieren un apósito secundario. En ocasiones se combinan con plata, por lo que están indicados en lesiones infectadas (18).
- **Apósitos de hidrogel y salinos:** están compuestos principalmente por agua, lo que favorece un ambiente de humedad ideal. Favorecen el desbridamiento autolítico y son capaces de eliminar tanto esfacelos como escaras. Además, son capaces de calmar el dolor. Son apósitos primarios con estructura amorfa ya que se presentan en formato gel (18). También son capaces de fomentar la acción de las pomadas enzimáticas (17).
- **Apósitos impregnados (tules grasos):** suelen tener forma de malla y cumplen la función de evitar que un apósito secundario se adhiera al lecho de la herida. Las presentaciones combinadas con agentes antibacterianos están indicadas para heridas infectadas (18).
- **Apósitos antimicrobianos:** son apósitos indicados en lesiones infectadas, con *biofilm* o con alto riesgo de infección. Estos apósitos pueden actuar contra los patógenos actuando sobre ellos por medio de sustancias antisépticas, como la plata, o pueden actuar inhibiendo la proliferación de patógenos cambiando el medio (18).

Como se observa en el estudio realizado por Pancorbo-Hidalgo P et al. (10), la mayoría de las LCRD se producen en el propio domicilio (83,3%). Por esta razón, parece importante enfocar los esfuerzos de la sanidad en estos pacientes, para lo que es esencial que los profesionales de atención primaria dispongan de recursos materiales y

humanos suficientes. Además, no se puede olvidar que estas personas dependientes están al cuidado de cuidadores no profesionales. Son estas personas las que permanecen más tiempo con ellos y pueden seguir y tratar las LCRD antes que ninguna otra persona. Por lo tanto, sería interesante poder formar y/o proporcionar herramientas a estos cuidadores no profesionales para evitar la aparición o agravamiento de estas lesiones.

JUSTIFICACIÓN

Es un hecho que la población mundial va en aumento. Por una parte, están los países menos desarrollados o en vías de desarrollo que mantienen una alta natalidad, además de haberse aumentado la esperanza de vida. Por el otro, están los países más desarrollados en los que la natalidad ha disminuido y la esperanza de vida ha aumentado.

El aumento de la esperanza de vida se debe en gran parte a que los humanos, utilizando la ciencia y la tecnología, hemos alcanzado un punto en el que somos capaces de tratar mejor los padecimientos humanos, lo que trae como consecuencia que se le gane tiempo a la muerte.

España forma parte de los países desarrollados cuya población cada vez está más envejecida. El envejecimiento viene dado por la acumulación de daños en las moléculas y células del organismo a lo largo de toda la vida, dando como resultado un deterioro generalizado y progresivo. Este deterioro produce ciertos cambios fisiológicos que pueden condicionar la aparición de UPP, como son:

- **Movilidad:** en la edad adulta temprana se consigue el máximo nivel de rendimiento del cuerpo y a partir de ese momento la masa muscular tiende a disminuir. También existen cambios importantes en los huesos, que van perdiendo masa ósea, y en las articulaciones, en las que el cartílago sufre modificaciones dando como resultado una mayor vulnerabilidad de estos tejidos. Todos estos cambios tienen una gran influencia en la alteración de la función esquelética (19).
- **Función inmunitaria:** esta función se va deteriorando con la edad, por lo que, en la vejez, la capacidad de combatir nuevas infecciones se ve muy disminuida (19).
- **Funciones de la piel:** con el paso del tiempo, la genética, las agresiones externas y los daños acumulados en las células y moléculas, contribuyen a que la piel se vaya deteriorando progresivamente. Además, se produce una pérdida de colágeno y elastina, lo que da como resultado que se reduzca la resistencia a la tracción de la piel (19).

Estos cambios fisiológicos, tienen como consecuencia que las personas mayores vayan perdiendo movilidad y sean más dependiente y pueden acabar dando como resultado un encamamiento, lo que, unido al deterioro de la piel, aumenta el riesgo de aparición de las úlceras/lesiones por presión tanto en el hospital, como en los centros

sociosanitarios y domicilios particulares. Asimismo, el deterioro del sistema inmunitario también contribuye, aumentando el riesgo de infección de este tipo de lesiones.

Este trabajo se centrará en los cuidados de las úlceras por presión en los domicilios particulares.

Las úlceras por presión (UPP) son lesiones de la piel que aparecen cuando se ejercen fuerzas de presión y/o cizalla que acaban desencadenando una pérdida mayor o menor del tejido subcutáneo. Uno de los grandes problemas de estas lesiones es que son difíciles de curar por la dificultad en conseguir que desaparezcan esas fuerzas de presión. Al tratarse de personas que tienen dificultades para moverse, es complicado que puedan aliviar esos puntos de presión para que las lesiones mejoren. La cura de este tipo de heridas requiere una gran cantidad de recursos tanto humanos como materiales y esto supone un elevado gasto para el sistema sanitario, que en el caso de España es público y universal.

La mejor manera para tratar una UPP es la prevención y la detección precoz. El sistema sanitario público no puede hacer frente al ingente gasto que supondría que profesionales sanitarios pudieran supervisar a diario la situación de las personas mayores con la movilidad reducida o encamadas en sus propios domicilios. Por ello en la mayoría de los casos en los que una persona se encuentra en una situación de riesgo, son los cuidadores no profesionales los que se encargan de su cuidado.

Los cuidadores no profesionales en muchas ocasiones se ven en la situación de tener que proporcionar unos cuidados para los que no tienen los conocimientos suficientes. Por ello, en este trabajo se pretende hacer una recopilación de posibles fuentes de información que sean fiables y estén adaptadas para que los cuidadores no profesionales puedan proporcionar unos cuidados adecuados. La intención es que por medio de este tipo de información y/o herramientas sea posible la prevención, detección precoz y tratamiento de las úlceras por presión.

OBJETIVOS

Educar, formar o ayudar a los cuidadores no profesionales en el cuidado de personas con movilidad reducida o encamadas.

Objetivos específicos:

- Ayudar a los equipos de atención primaria en la asistencia domiciliar de personas con LPP o con riesgo de desarrollarlas.
- Proporcionar recursos a los cuidadores no profesionales para el cuidado de las lesiones por presión.
- Recopilar herramientas para la prevención y tratamiento de las lesiones por presión que sean fiables y de utilidad para cuidadores no profesionales.

METODOLOGÍA

Este trabajo es una revisión bibliográfica en la que se pretenden recopilar herramientas fiables que puedan ser útiles para los cuidadores no profesionales en el manejo y prevención de las úlceras por presión. Para realizar el trabajo se ha comenzado con la búsqueda de artículos actuales en bases de datos y recursos científicos. A continuación, se ha ampliado la búsqueda a otro tipo de plataformas que, a priori, podrían considerarse de menor rigor científico, asegurando que la información que ofrecían fuera fiable. Además, al tratarse de un trabajo en el que se pretende recopilar herramientas y recursos dirigidos a cuidadores no profesionales, ha sido necesario acceder a plataformas que fuesen accesibles y comprensibles para personas que pueden no poseer conocimientos científicos en esta materia.

Los artículos y recursos para la elaboración de este trabajo se han encontrado en: PubMed, Dialnet, GNEAUPP, MedlinePlus, OMS, NPIAP, Gerokomos, YouTube, SciELO, CUIDEN, Lilacs, Úlceras Forá, Osakidetza, Servicio Andaluz de Salud, Servicio Madrileño de Salud, Úlceras.net, PlayStore, Pacientes y Cuidadores, Escuela de Pacientes y Cuidados de Heridas.

Como criterio de elección e inclusión de artículos ha sido esencial que se dispusiera de su texto completo y que estuvieran redactados en castellano o inglés. Con respecto a las fechas de publicación se ha decidido incluir artículos científicos de hasta 10 años de antigüedad. Para la selección de recursos didácticos se han utilizado criterios que podrían considerarse de escaso rigor científico y se ha optado por incluir herramientas de hasta 17 años de antigüedad.

La mayoría de las palabras clave utilizadas para las diversas búsquedas son términos MeSH-DeCS, si bien, también se han utilizado otros términos. Los **términos MeSH-DeCS** utilizados han sido los que siguen: *Pressure Ulcer*, Úlcera por Presión, *Ambulatory Care*, Atención Primaria, *Prevalence*, Prevalencia, Epidemiología, *Risk Factors*, Factores de Riesgo, *Preventive Care*, Prevención, *World*, Mundial, *Terminology*, Demografía, Sanidad, Clasificación, *Education*, Educación, *Teaching Materials*, *Caregivers*, *Care Providers*, Cuidadores, Pacientes y Conocimientos. **Otros** de los **términos** utilizados son: envejecimiento, guía de práctica clínica, pacientes, cuidadores, familiares, aplicaciones, formación, manuales, videos ...

El proceso de búsqueda se ha dividido en 2 etapas, fundamentalmente. En una primera etapa se han realizado las búsquedas asegurando que el material utilizado contara con una base estrictamente científica y lo más actual posible. En la segunda etapa, la búsqueda se ha centrado en las herramientas y recursos destinados a los cuidadores no profesionales; se ha seguido manteniendo el rigor científico, pero no todos los recursos son tan actuales como sería de desear, aunque entiendo que continúan

vigentes. Además, las búsquedas se han realizado tanto en bases de datos como en buscadores comunes. El proceso de búsqueda y elaboración del trabajo ha sido el siguiente:

- **PubMed.**

- En una primera búsqueda se utilizó el término MeSH; *Pressure Ulcer* y se encontraron 17.415 artículos. Con el fin de reducir el número de artículos se procedió a la utilización del término *Pressure Ulcer AND Ambulatory Care* como cadena de búsqueda, además se añadió la disponibilidad de texto completo como filtro, con lo que el número de artículos se redujo a 27. Por último, se añadió como filtro un horizonte temporal de 10 años de antigüedad. Con todo esto los artículos encontrados fueron 16 de los que, finalmente, se seleccionaron 6. Para decidir cuales utilizar se leyeron los títulos, abstract y conclusiones. No se escogieron los artículos que solo se centraban en úlceras diabéticas.
- Nueva búsqueda utilizando las palabras clave; *World AND Pressure Ulcer AND Prevalence*. Se filtraron los resultados para que la disponibilidad del texto fuese completa y que los artículos no estuviesen publicados antes del 2015. Como resultado quedaron 4 artículos de los que solo se seleccionó uno tras la lectura de cada uno de los abstracts.
- Se realizó una tercera búsqueda con las palabras clave: *Risk Factors AND Pressure Ulcer AND Preventive Care*. Nuevamente, se utilizaron filtros para localizar los artículos que estuviesen disponibles completos, exentos de pago, y que no tuviesen una antigüedad superior a 5 años. Como resultado aparecieron 16 artículos de los cuales se seleccionaron 9 inicialmente tras leer los abstract.
- Posteriormente, se realizó una cuarta búsqueda para localizar la nueva terminología empleada para referirse a las úlceras por presión. Para ello se utilizaron las palabras clave *Pressure Ulcer AND Terminology* con los filtros de texto completo, exención de pago y antigüedad de 5 años. De los 5 resultados obtenidos se seleccionó 1 artículo.
- En búsquedas posteriores se utilizaron los términos *Pressure Ulcer AND Caregivers AND Education* con filtros para poder acceder a artículos completos y con antigüedad de hasta 10 años. Se seleccionaron 3 artículos, pero no se llegó a utilizar ninguno. A continuación, se cambió el término *Caregiver* por el de *Care Providers* con lo que se obtuvieron 6 resultados de los que se seleccionó uno. También se realizaron búsquedas cambiando el término *Education* por el de *Teaching Materials*, pero no se consiguieron artículos de libre acceso.

- **Dialnet.**

- Se utilizaron los términos úlceras por presión AND prevalencia como palabras clave y se encontraron 84 artículos de los que se seleccionaron 2. Se decidió añadir AND Atención Primaria como palabra clave, además se filtró para que solo aparecieran artículos de revista, resultando 16 artículos. Se decidió ordenar por año de publicación los artículos para poder localizar los publicados antes del 2011 y se seleccionaron 7.
- En una búsqueda posterior se utilizaron las palabras clave demografía AND Sanidad AND España, resultando 14 documentos de los que se seleccionaron dos. Finalmente, solo se utilizó uno que podría considerarse algo antiguo por ser de 2014.
- Se realizó una última búsqueda con el objetivo de encontrar información sobre la clasificación de las UPP; para ello se utilizó como palabra clave clasificación de úlceras por presión. Se encontraron 26 documentos, aunque únicamente se seleccionó uno. Los demás documentos, o trataban temas similares a los de las guías de práctica clínica, o no se podían conseguir completos.

- **GNEAUPP.**

- Dentro de la página se siguió la siguiente cadena de búsqueda: Biblioteca Alhambra → Publicaciones → Estudios Nacionales de Prevalencia de UPP. Aparecieron 4 estudios de prevalencia de los que se seleccionó el más reciente, de 2013, que posteriormente fue descartado al localizar el estudio correspondiente a 2017.
- En otro momento, se buscaron las guías de práctica clínica acreditadas por GNEAUPP a las que se puede acceder por medio de la Biblioteca Alhambra. Entre las guías acreditadas se seleccionó la de Osakidetza y la del Servicio de Salud de las Islas Baleares.
- También se realizó una búsqueda por medio del buscador utilizando las palabras clave: úlcera por presión AND prevención AND Atención Primaria. Se consultaron 5 artículos que trataban sobre herramientas para la prevención de las UPP. Estas herramientas eran en su mayoría aplicaciones web y, tras comprobar su funcionalidad, se han incluido las aplicaciones que siguen vigentes.
- En otra búsqueda posterior, se utilizaron las palabras clave úlcera por presión AND prevención y se consultó una guía de práctica clínica de la Junta de Andalucía.

- A continuación, en la Biblioteca Alhambra, búsqueda entre las guías de práctica clínica de heridas. Se optó por utilizar la página web de la Xunta de Galicia.
 - Otro recurso utilizado ha sido la obtención de documentos técnicos que están disponibles por medio de la cadena de búsqueda: Biblioteca Alhambra → Documentos → Documentos Técnicos GNEAUPP, de los que se seleccionaron 2.
 - Con intención de encontrar las guías de práctica clínica más actualizadas y con mayor evidencia, se siguió la siguiente cadena de búsqueda: Biblioteca Alhambra → Documentos → EPUAP. Se seleccionaron dos documentos que fueron la Guía de Práctica Clínica de 2014 en español y la actualización de esa guía del 2019 en inglés.
 - Esta plataforma también dispone de un apartado en el que se incluyen manuales para cuidadores. Dentro de la pestaña de Biblioteca Alhambra se puede encontrar el apartado de Manuales para Pacientes. Se han utilizado 8 de ellos.
- **Gerokomos.** Se realizó una búsqueda inicial del número 2 del volumen 30 para localizar el 5º estudio sobre prevalencia de las úlceras por presión en los hospitales de España. Tras la lectura de este artículo se accedió al número 3 del volumen 30 de la misma revista para conocer los datos obtenidos en el estudio del mismo año, pero en atención primaria. Por último, se accedió al documento en el que se exponían los resultados del estudio de prevalencia en residencias de mayores y centros sociosanitarios, que estaba disponible en el número 4 del volumen 30. Todos estos artículos han sido publicados en 2019.
 - **MedlinePlus.** Es una página web de la Biblioteca Nacional de Estados Unidos que se ha utilizado para desarrollar las definiciones de las úlceras por presión.
 - **National Pressure Injury Advisory panel (NPIAP).** Es una página web que tiene como objetivo la prevención y manejo de las úlceras por presión. Se trata de un recurso dirigido a los profesionales sanitarios. En esta página se ha realizado la siguiente cadena de búsqueda:
 - Resources → Pressure Injury Stages donde se seleccionó el documento que definía los diferentes estadios de las úlceras por presión. También se han utilizado las imágenes de los diferentes estadios de las LPP.
 - **Organización Mundial de la Salud (OMS).** Se accedió a esta página web para buscar información sobre la epidemiología de las úlceras por presión en el mundo y las características del proceso de envejecimiento.

- **SciELO:** es una biblioteca virtual desde la que se puede acceder a los contenidos de diferentes revistas científicas del ámbito de la salud. En este recurso se realizó una búsqueda con las palabras clave úlceras por presión AND cuidadores y se seleccionaron 10 artículos publicados entre 2010 y 2016. Tras la lectura de ellos se optó por incluir 4 en el trabajo por considerarlos de mayor interés para el tema tratado.
- **CUIDEN:** es una base de datos bibliográficos en la que se incluyen artículos de diferentes revistas científicas, libros, monografías... Se comenzó realizando búsquedas con las palabras clave: úlcera por presión AND cuidadores AND herramientas formativas, sin conseguir resultados. Aún cambiando el término herramientas formativas por el de herramientas didácticas y por el de recursos Web, tampoco se consiguieron resultados, por lo que se optó por buscar solo con úlceras por presión AND cuidadores; en esta ocasión se obtuvieron 10 artículos de los cuales 8 tenían una antigüedad menor de 10 años. De los 8 artículos 2 ya se habían encontrado en la biblioteca virtual SciELO, 4 se descartaron y 2 se seleccionaron. Tras la lectura de ambos artículos se optó por no incluirlos.
- **Lilacs:** es una base de datos en la que se recogen artículos sobre información en salud de América Latina y el Caribe. Para realizar las búsquedas se utilizó el recurso de búsqueda avanzada donde se introdujeron los términos úlcera por presión AND cuidador y se obtuvieron 13 resultados, de los que se descartaron 11 por considerarse demasiado antiguos, estar dirigidos a profesionales sanitarios o estar centrados en la atención hospitalaria. Se realizaron dos búsquedas más a continuación, una de ellas añadiendo el término formación, de la que no se obtuvo resultado, y una segunda con el término educación, que dio como resultado un artículo de los que ya se habían seleccionado en la primera búsqueda. Finalmente, tras la lectura de los 2 artículos que se habían seleccionado, se constató que eran estudios sobre los conocimientos de las enfermeras, por lo que se descartaron.
- **YouTube:** lo primero que se hizo fue acceder al canal que tiene GNEAUPP en el que hay 144 videos con información variada relacionada con las UPP. Para seleccionar los videos se identificó cual era el tema que trataban, y se seleccionaron los que eran didácticos y podían resultar de utilidad para pacientes y cuidadores; solo se buscaron videos en castellano y se seleccionaron 8. Los 4 videos restantes se buscaron en canales de los autores de los mismos, como el canal del Hospital San Juan de Dios de León, el del Gobierno de Aragón o el de Vivir Mejor. También se encontró acceso a la mayoría de estos videos de YouTube a través de los apartados de videos de algunas páginas web dirigidas a cuidadores y pacientes. Existen muchos más videos sobre este tema, que no se han seleccionado por tratar los mismos temas reiterados y, por no mencionar todos los videos que existen en la red y ni siquiera se han localizado durante la elaboración del trabajo.

- **Google:** es un buscador en el que se utilizan todo tipo de fuentes y con el que no se pueden realizar búsquedas muy específicas. Por ello solo se ha utilizado para buscar algunas páginas web pensadas para pacientes y cuidadores, y para acceder a las páginas web de algunos Servicios de Salud. Concretamente, se han buscado las siguientes páginas web:
 - Cuidados de heridas
 - Úlceras.net
 - Úlceras forá
 - Pacientes y cuidadores
 - Osakidetza
 - Generalitat Valenciana
 - Servicio Madrileño de Salud
- **PlayStore:** es una tienda de aplicaciones móviles. Esta plataforma se ha utilizado para buscar y descargar las aplicaciones móviles de acceso libre y que estaban recomendadas por GNEAUPP. También se han probado otras aplicaciones sugeridas por la tienda y clasificadas como aplicaciones de salud y bienestar, o medicina.
- **AppStore:** es otra tienda de aplicaciones móviles, pero para sistema iOS. Esta plataforma se ha utilizado, pero solo en situaciones en las que no se disponía de la aplicación móvil para Android.

La búsqueda bibliográfica ha sido poco convencional, porque al tratarse de un trabajo de búsqueda de recursos y herramientas para pacientes y cuidadores no profesionales que no tienen por qué haber recibido una formación científico-técnica, era necesario que los recursos fueran de fácil acceso para cualquier persona. Para asegurar el rigor científico, se ha intentado corroborar que los autores o desarrolladores de los recursos fueran miembros de la comunidad científica. En esta búsqueda, tan poco convencional en la mayoría de los casos, se ha partido de la página web del Grupo Nacional para el Estudio y Asesoramiento en Úlceras por Presión y Heridas Crónicas (GNEAUPP), que fue desarrollada por un grupo multidisciplinar de profesionales expertos en este tipo de lesiones y que es referente en el tratamiento de LPP. A través de esta página web se ha podido acceder a diversos recursos web como son: guías de práctica clínica dirigidas a pacientes y cuidadores, aplicaciones web, páginas web y videos didácticos.

DESARROLLO

En la comunidad científica se reconoce que la mejor manera de tratar las lesiones por presión es prevenirlas. La cuestión es que para ello es necesario un nivel de conocimientos adecuado y basado en la evidencia científica. Con un buen conocimiento respecto a la prevención y tratamiento de las LPP se puede evitar su aparición (20) en un elevado porcentaje de las situaciones de riesgo. Un cuidador no profesional es una persona que se encarga del cuidado regular de una persona que padece alguna enfermedad crónica o incapacidad física lo que le puede convertir en un paciente con riesgo de desarrollar una lesión cutánea relacionada con la dependencia (21). Otro término utilizado para estas personas es el de cuidador principal y es una responsabilidad que puede recaer en alguien externo, o en algún miembro de la familia o allegado (22). También se ha empleado tradicionalmente para este tipo de cuidadores el término cuidador informal, aunque puede denotar cierta desvirtuación de su misión. El problema es que muchas veces se realizan estos cuidados sin tener ningún tipo de formación sanitaria, lo que da como resultado que los cuidados no sean de calidad y no se puedan prevenir muchas de las LPP (21,22).

Las lesiones por presión son un problema de salud que requieren unos cuidados prolongados en el tiempo, por ello en el estudio de Shepherd MM et al. de 2015 (23), se plantea la necesidad de formar y aumentar la información sobre prevención. En dicho estudio, se llega a la conclusión de que las Tecnologías de Información y Comunicación (TICs) pueden ser un recurso útil para la comunicación y educación de los cuidadores no profesionales en materia de prevención de las lesiones por presión.

En un estudio realizado en Brasil en 2010 por De Figueiredo ZM et al. (21) se elaboró un cuestionario para saber cuál era el nivel de conocimiento de los cuidadores y familiares de personas con lesión medular. En los resultados de este estudio se aprecia que los familiares y cuidadores tienen un gran conocimiento de los factores de riesgo de las UPP por lo que se puede decir que están capacitados para cuidar. También se considera esencial educar a los familiares y cuidadores en la prevención y cuidado de las UPP porque es una manera de asegurar la continuidad de dichos cuidados. El problema es que, en el cuestionario, los cuidadores y familiares no demostraron poseer unos conocimientos adecuados sobre la manera de prevenir las UPP, razón por la cual en el estudio se concluye que es necesario orientar a los cuidadores y familiares en la prevención de las UPP. Para ello es esencial evaluar los conocimientos previos y complementarlos con información sobre los procedimientos preventivos de las UPP.

Una forma de medir el conocimiento de los cuidadores no profesionales es por medio de cuestionarios. El cuestionario COCU-LCRD (Anexo 1) está validado para valorar el conocimiento de los cuidadores no profesionales y se puede encontrar en el sitio web: <https://cuidsalud.com/cuestionario-cocu-lcrd-23/>. Es un cuestionario compuesto por 23 ítems sobre conocimientos de prevención de lesiones por presión y lesiones cutáneas

relacionadas con la dependencia. Cada ítem se debe responder con “Sí”, “No” o “No sé”. Los ítems están formulados de modo que sean comprensibles para personas de todos los niveles educativos y se puede realizar de forma rápida. Es un recurso muy interesante tanto para conocer las necesidades de educación de los cuidadores no profesionales, como para saber qué aspectos de la prevención necesitan ser reforzados, ya que al disponer de tantos ítems, se pueden identificar los aspectos a reforzar (24).

En esta revisión se han encontrado una serie de recursos que pueden resultar de ayuda a los cuidadores no profesionales. Los recursos pueden servir para informarse sobre las lesiones por presión, pero también para formarse en los cuidados que pueden llevar a cabo. Los recursos encontrados se desarrollan a continuación.

Manuales, guías y trípticos

Los servicios de salud de algunas Comunidades Autónomas de España incluyen entre sus guías de práctica clínica apartados o guías cortas en las que se explica a los cuidadores no profesionales como realizar los cuidados de las personas que padecen o están en riesgo de sufrir una lesión cutánea relacionada con la dependencia.

Grupo Nacional para el Estudio y Asesoramiento Úlceras por Presión y Heridas Crónicas (GNEAUPP)

En la página de GNEAUPP (www.gneaupp.org), si se acude a la pestaña de Biblioteca Alhambra en el apartado de Manuales Pacientes, se pueden encontrar varias guías para los cuidadores (25). Destacamos las siguientes:

1. El Servicio Andaluz de Salud cuenta con la **Guía de Prevención y Cuidados de las Úlceras por Presión para Personas Cuidadoras** elaborada en 2014 que está disponible en este enlace: http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/publicaciones/Datos/283/pdf/cuadernillo_ulceras.pdf. Se trata de una guía corta, de 8 páginas, en la que se incluye tanto texto como ilustraciones. En la guía se van respondiendo preguntas. La primera es ¿Dónde se producen las UPP?, mostrándose las localizaciones del cuerpo que pueden sufrir, presión, fricción o deslizamiento tanto si el paciente está tumbado, como sentado. La siguiente pregunta es ¿Cómo evitarlas?, donde se explica la importancia de hacer cambios posturales y la frecuencia con la que se deberían de realizar, la movilización necesaria para favorecer una buena circulación, la importancia de realizar un examen diario de la piel observando con especial interés las localizaciones más susceptibles de desarrollar una UPP, como debería de ser la alimentación y los factores ambientales que deben intentar mantenerse. La guía concluye con las indicaciones de qué hacer en caso de que se desarrolle una UPP, en cuyo caso recomienda avisar a la enfermera para que realice una visita a domicilio (26). Es

una guía bastante básica, pero tiene un apartado sobre factores ambientales que no aparecen en otras guías.

2. La Generalitat Valenciana elaboró la **Guía para Personas con Úlceras por Presión o Riesgo de Padecerlas y sus Cuidadores** en 2012 que está disponible en el siguiente enlace: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/06/gpc_520_ulceras_por_presion_paciente.pdf. Se trata de una guía corta, de 10 páginas, que cuenta con dibujos y textos, y que va respondiendo preguntas. En este caso las preguntas no solo responden a la manera de prevenir y tratar las úlceras por presión, sino que también suministra información sobre lo que son y como se producen. Las preguntas que se van respondiendo son las siguientes (27): ¿Qué es una UPP? ¿Por qué se producen? ¿Dónde suelen aparecer? ¿Qué signos tengo que vigilar? ¿Qué personas tienen más riesgo de padecerlas? ¿Qué complicaciones ocasionan? ¿Qué puedo hacer para prevenir la aparición de UPP? ¿Cómo realizo los cuidados de la piel? ¿Cómo puedo aliviar la presión? ¿Qué dieta es más adecuada para prevenir las UPP? Ante la aparición de signos de UPP ¿Qué hacer? Si necesito un colchón especial para manejar la presión ¿Qué puedo hacer?

Se trata de una guía algo más extensa que la de Andalucía, y que responde a algunas cuestiones muy interesantes. Un ejemplo de ello es la explicación, sencilla y detallada, sobre cómo aliviar la presión de la piel. Otro ejemplo sería la indicación de dónde conseguir un colchón especial. La parte negativa de este punto radica en que las respuestas obedecen exclusivamente a la regulación de la Comunidad Valenciana.

3. La Fundación Hospital St. Jaume de Barcelona elaboró la **Guía de Atención al Cuidador** en 2008 que es un documento amplio en el que, entre otras cuestiones, se trata la prevención y el cuidado de las UPP (disponible en: https://gneaupp-1fb3.kxcdn.com/wp-content/uploads/2015/01/12_pdf.pdf).
 - a. Cuenta con un primer bloque de introducción en el que se da información sobre lo que significa la dependencia, el tipo de cuidadores que existen y los derechos y deberes de los cuidadores (28).
 - b. El siguiente bloque es el técnico, donde se abordan temas más relacionados con la prevención de la aparición de UPP y los consejos para el cuidado de las personas dependientes. Dentro de este bloque la parte de alimentación está más extendida que en otras guías y no solo habla de los nutrientes necesarios. También trata temas como la preparación de los alimentos, los aspectos que influyen en la alimentación, la forma de preparar y presentar los alimentos, y la forma adecuada de manipularlos. Además, en este mismo bloque, existe un apartado de eliminación en la que se habla sobre la incontinencia y la importancia que tiene su manejo en la prevención de las UPP. En la

última parte del bloque se hace alusión a la prevención de caídas que es algo importante en el cuidado de las personas dependientes (28).

- c. El tercer bloque es el emocional y está totalmente dirigido a la salud del cuidador. Es un bloque muy interesante para los cuidadores no profesionales; se trata de los sentimientos que pueden concurrir en un cuidador y de la sobrecarga de trabajo, una situación muy común en los cuidadores. Se presentan diferentes estrategias para poder manejar los sentimientos surgidos a raíz de la sobrecarga y recursos para prevenirla (28). Es un apartado que puede ser muy importante para cualquier persona que se vea en la situación de tener que cuidar a una persona dependiente.
- d. El último bloque es el de los recursos sociosanitarios, que son todas las ayudas que pueden solicitar las personas dependientes y sus cuidadores. Se comentan las diferentes entidades gestoras que existen en cualquier Comunidad Autónoma de España, pero de forma general, sin concretar los servicios de cada una de ellas (28).

4. La **Guía para Cuidadoras de Pacientes con Poca o Nula Movilidad** de 2007 está elaborada por el Hospital San Cecilio de Granada y tiene 21 páginas (disponible en: <https://gneaupp-1fb3.kxcdn.com/wp-content/uploads/2014/12/guia-para-cuidadoras-de-pacientes-con-poca-o-nula-movilidad.pdf>). La guía se desarrolla por el sistema de preguntas. En los primeros apartados se responde muy brevemente a cuestiones sobre lo que son las úlceras por presión, las causas por las que se producen, las zonas en las que aparecen y las personas susceptibles de padecerlas. El sexto apartado trata, de forma más extensa, sobre las medidas que pueden ayudar a prevenirlas. La parte más completa y desarrollada trata de los cambios posturales, a los otorga una gran importancia proponiendo la colocación de almohadas en puntos estratégicos para evitar las lesiones tanto si el paciente está sentado como tumbado. A continuación, da unas pautas para la movilización del paciente, la vigilancia del estado de la piel, la forma más adecuada para la realización de la higiene y en que consiste una alimentación adecuada. También menciona algunos dispositivos para prevenir la presión, pero recalca la importancia de los cambios posturales y deja bien claro que estos dispositivos en ningún caso deben sustituir a todos los demás cuidados. Al final de la guía incluye un breve capítulo sobre la importancia de que los cuidadores también cuiden su propia salud (29).

Francisco de Haro (uno de los autores de esta guía) es un enfermero, gestor de casos en el Hospital San Cecilio de Granada y recientemente retirado, que realizó un estudio para poder evaluar la opinión de los cuidadores a los que se había formado con la guía. Para el estudio se identificaron los cuidadores de las personas ingresadas con poca o nula movilidad. A estos cuidadores se les realizó una entrevista para saber su nivel de conocimiento y se llevaron a cabo unas sesiones formativas individualizadas, entre las que estaba la presentación

de la guía. Como parte de la formación, se explicaba detalladamente cada apartado, tras lo que se ponían en práctica los consejos aprendidos con la guía. Antes de darles el alta se repasaron las habilidades aprendidas y se resolvieron dudas. Un mes después del alta se les pidió que rellenaran una encuesta para la valoración de su utilidad. Con el estudio se comprobó que los cuidados para la prevención de las UPP se realizan con mayor seguridad y de una forma más adecuada cuando se dispone de recursos para la educación de los cuidadores (30).

5. **Úlcers per Pressió** es una guía muy breve editada por SCIAS Hospital de Barcelona el enero de 2006, que consta de tan solo 6 páginas en las que la información está tanto en catalán como en español (disponible en: https://gneaupp-1fb3.kxcdn.com/wp-content/uploads/2014/12/46_pdf.pdf), Explica de forma muy breve que son las UPP, como se producen, las localizaciones más frecuentes y la forma de prevenirlas. La parte más extensa aborda la prevención, donde advierte de la importancia de la higiene diaria, la importancia de secar la piel de forma adecuada y la necesidad de mantener la piel hidratada. Hace pequeñas menciones a la incontinencia, a las sábanas y a los cambios posturales y movilización (31). Se trata de un documento que tan solo da pautas por lo que pueden resultar escasas si no se cuenta con otros materiales.
6. **Guia para o Coidador** es una guía bilingüe elaborada por el Servicio de Salud de Galicia en 2005 (disponible en: https://gneaupp-1fb3.kxcdn.com/wp-content/uploads/2014/12/13_pdf.pdf). La guía en total tiene 20 páginas, pero la parte en castellano comienza en la página 9. Al igual que en las guías mencionadas con anterioridad, se explica brevemente lo que es una UPP, las localizaciones más comunes, quienes son las personas de riesgo y las medidas para evitarlas. En el apartado en el que habla de los cambios posturales incluye una imagen de un sistema rotatorio de cambios de postura (Anexo 2) que puede resultar bastante útil para asegurar los cambios con la frecuencia debida. También hay un apartado de cómo actuar en el caso de que apareciese una UPP y otro sobre la importancia de que se cuiden los propios cuidadores. En definitiva, aborda los mismos temas que las demás guías aunque de forma más breve; sólo en 5 páginas (32).
7. El **folleto informativo sobre salud** (disponible en: https://gneaupp-1fb3.kxcdn.com/wp-content/uploads/2018/09/D0025_FS_Eliminando_la_Presion.pdf), editado por *Registred Nurses Association of Ontario* (RNAO) en el año 2003 es un documento de 2 páginas en el que principalmente se da información sobre las úlceras por presión. A continuación, da unas breves indicaciones sobre lo qué podría hacer el paciente para su autocuidado y para evitar la aparición de las UPP. Para concluir, da unas pautas para cuidadores, para la prevención y para saber cómo actuar en el caso de que apareciese una UPP (33).

8. El **Manual del Cuidador** es un tríptico (Anexo 3) elaborado por el sistema sanitario de La Rioja en el año 2014 (disponible en: https://gneaupp-1fb3.kxcdn.com/wp-content/uploads/2014/12/30_pdf.pdf). Se trata de un documento muy visual en el que se define lo que es una UPP, las zonas importantes a vigilar por ser zonas más susceptibles de desarrollar una úlcera, y las medidas a tomar para su prevención. Es un documento muy sencillo con unas pautas muy básicas pero esenciales explicadas de forma clara. Se podría considerar un documento con el que adquirir unos conocimientos iniciales, aunque probablemente fuera necesaria una información más amplia para saber cuál es la forma más correcta de proporcionar los cuidados. Este documento también incluye unas breves recomendaciones para los cuidadores en el cuidado de su propia salud y para que sepan cómo actuar en situaciones como la aparición de fiebre, la pérdida importante de peso o la aparición de heridas (34).

Osakidetza (Servicio de Sanidad del País Vasco)

La **Guía Básica de Cuidados** es una guía de 24 páginas, algo más actualizada que otras, estando editada en el año 2013 por el Servicio de Salud del País Vasco (disponible en:

https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osapa_apoyo_cuidador/es_def/adjuntos/guia_basica_cuidados.pdf). Como muchas otras, cuenta con textos e imágenes para ayudar a la comprensión. La guía se divide en 8 apartados: alimentación, higiene corporal, colocación de pañales, prevención de úlceras por presión en pacientes encamados, cambios posturales en pacientes encamados, técnicas de movilización, prevención de caídas y recursos sociales. En general, todos los apartados están tratados con bastante amplitud (35).

Los contenidos detallados a continuación son los que podrían resultar más novedosos con respecto a la información recogida en otras guías. Dentro del apartado de higiene corporal existe subapartado muy interesante en el que se detalla la manera correcta de cambiar un pañal estando el paciente de pie, sentado o tumbado, ya que, en muchas ocasiones los pacientes con riesgo de desarrollar una UPP padecen de incontinencia y los cambios de pañal pueden dañar la piel. Otro punto interesante es el de la prevención de caídas que, si bien es cierto que no tiene demasiada relación con el desarrollo de UPP, sí que es interesante para personas mayores que tienen movilidad reducida y que suelen coincidir con las personas más propensas a desarrollar UPP. El último punto, los recursos sociales, solo resultaría útil para la población del País Vasco (35).

Servicio de Salud de las Illes Balears

La guía **Úlceras por Presión: Información para el paciente y para el cuidador** editada en el año 2007 por el Servicio de Salud de las Islas Baleares, está pensada para

los pacientes y cuidadores no profesionales y está disponible en: http://www.cruzroja.es/centros_sanitarios/Palma/img/pdf/UPIPC.pdf. Se trata de una guía muy completa que incluye los siguientes apartados: ¿Qué son las úlceras por presión?, ¿Por qué aparecen?, ¿Quién tiene más riesgo de padecerlas?, ¿Cómo son las úlceras por presión?, ¿Dónde se producen con mayor frecuencia?, ¿Cómo se pueden evitar?, ¿Qué hacer en caso de que aparezcan?, Cuídese, y ¿A quién se puede solicitar ayuda? (36).

El apartado sobre cómo prevenir las UPP está dividido en 4 capítulos que: cuidando la piel cada día, controlando la incontinencia, aportando nutrientes y líquidos, y disminuyendo la presión. Es especialmente interesante el punto que trata sobre la incontinencia explicando cómo cuidar la piel en los casos de incontinencia, algo que en otras guías no se menciona. También merece una especial mención el subapartado sobre la disminución de la presión que trata de la actividad sobre colchones y cojines para el manejo de la presión y sobre sistemas de protección local; los sistemas de protección local son materiales que se pueden utilizar en algunas de las localizaciones más susceptibles de desarrollar una UPP (36).

Servicio Madrileño de Salud

La **Guía de Cuidados: Prevención de las Úlceras por Presión** de la Comunidad de Madrid editada en el año 2012 (disponible en: http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadname1=Content-disposition&blobheadname2=cadena&blobheadervalue1=filename%3DGu%C3%ADa_de_cuidados_Prevenci%C3%B3n_UPP%28OK%29.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DPortalSalud&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352931470319&ssbinary=true) es una guía de práctica clínica que incluye el anexo 3 dirigido a cuidadores. Es un documento muy breve, de 2 páginas, en el que se explica de forma muy resumida que es una UPP y cómo se previenen (37).

Prevención de las Úlceras por Presión

Es un tríptico desarrollado en 2014 por GNEAUPP para su campaña de StopUPP (Anexo 4). Con esta campaña se pretendía dar visibilidad al problema de salud que suponen las UPP, con el fin de concienciar a la gente y promover las medidas preventivas de modo que se evite su aparición. Es un documento muy visual en el que predominan las imágenes y alguna breve explicación y en el que se explica cuando hay riesgo de desarrollar un UPP, las localizaciones más frecuentes de aparición y que posturas son adecuadas para evitarlas. También incluye tres apartados en los que se indica, por medio de dibujos, qué está indicado, qué es necesario y qué está desaconsejado (38). El tríptico y la información sobre la campaña StopUPP están disponibles en este enlace: <https://gneaupp.info/seccion/campaigns/stop-a-las-upp/>, y se puede disponer de la información en varios idiomas.

Guía para o coidador

Es un cartel elaborado por la Xunta de Galicia en 2006. Por medio de dibujos se ilustra sobre la razón y el lugar de aparición de las UPP y sobre qué se hacer para evitar su aparición (Anexo 5). El cartel está editado en gallego, pero dado que prácticamente todo está representado por dibujos, su contenido se comprende fácilmente (39). Es interesante la ruleta que aparece para los cambios de postura, idéntica a la que aparece en el Manual o Coidador del Servicio Gallego de Salud. Toda esta información también está disponible en la página web de Úlceras Forá que se mencionará más adelante en el trabajo. Este cartel en concreto está disponible en el siguiente enlace: <https://ulcerasfora.sergas.gal/Informacion/Guia-para-o-cuidador-UPP>.

Aplicaciones web

La página web de GNEAUPP cuenta con un apartado en el que se recogen las diferentes herramientas informáticas disponibles. Están recogidas en el apartado sobre software y App (40). A continuación, se destacan y describen las aplicaciones consideradas más útiles para cuidadores. También se han recopilado algunas de las aplicaciones médicas sugeridas por la plataforma PlayStore, que se han considerado más interesantes. La información obtenida en este apartado puede resultar algo escueta debido a que las aplicaciones no se han podido testar, no estaban disponibles para descargar o no eran de acceso libre.

HELCOS: Sistema integrado para el manejo de heridas

Es un sistema integrado creado en 2017 por la Fundación Sergio Juan Jordán y GNEAUPP (Disponible en: <https://helcos.net/users/login>). Mediante este sistema los profesionales pueden llevar a cabo un seguimiento del manejo de las heridas además de contactar con sus pacientes y/o cuidadores para monitorizar todo el proceso. Es un recurso pensado para que los pacientes puedan volcar fotografías de sus lesiones, impresiones y síntomas. Al acceder a la plataforma, se permite el registro para profesionales sanitarios y se establece que en un futuro se posibilitará también el acceso para pacientes (41). Esta aplicación permite a los profesionales sanitarios ir añadiendo fotos de la evolución de las heridas que se estén tratando e ir evaluándolas por medio de métodos diferentes, como la superficie o los tejidos que presenta el lecho de la herida y otros. También dispone de un chat que posibilita la conexión telemática con expertos para el asesoramiento de forma puntual (42).

Guía UPP

Es una aplicación (actualizada el 2 de mayo de 2018, versión 1.6) editada por David Pérez Barreno, que funciona como una guía especializada en la clasificación, diagnóstico, prevención y tratamiento de las UPP. Su objetivo es acercar a profesionales

sanitarios, cuidadores y pacientes las recomendaciones basadas en la evidencia científica (43). Es una aplicación muy intuitiva. Según se abre la aplicación aparecen 5 opciones:

- *Clasificación:* se da información general sobre las UPP, sobre la forma en que se clasifican, las localizaciones más frecuentes, las características y las fases de cicatrización (43).
- *Valoración:* utiliza escalas mediante las que se puede valorar el riesgo de desarrollar una UPP, el dolor, el estado nutricional y otras valoraciones, como la existencia de deterioro cognitivo o el nivel de dependencia para las actividades básicas de la vida diaria (43).
- *Prevención:* posibilita el inicio de la valoración utilizando las escalas del apartado anterior. A continuación, se explica la forma en la que se debería llevar a cabo el seguimiento. Este apartado finaliza con los cuidados específicos para la prevención de las UPP (43).
- *Tratamiento:* el contenido de esta pestaña está orientado a profesionales, aunque el apartado de la valoración del paciente y el entorno podría ser interesante para los cuidadores (43).
- *Productos:* comienza con información sobre los apósitos, para presentar, en las opciones siguientes, otro tipo de materiales más dirigidos a profesionales sanitarios. Se puede destacar que, entre los productos, están los SEMP (superficies especiales para el manejo de la presión) suministrando información que puede resultar útil para los cuidadores no profesionales y los familiares (43).

Esta aplicación sirve para valorar las lesiones, pero también plantea posibilidades terapéuticas. En esencia es una guía de práctica clínica por lo que toda la información está basada en la evidencia científica (43). Está disponible de forma gratuita para descargar en iOS y Android en el siguiente enlace: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ertaky.guiaupp&gl=ES>. Aunque podría considerarse que pudiera estar más dirigida a profesionales sanitarios, se trata de una herramienta muy accesible y con información científica que puede resultar provechosa para cuidadores no profesionales.

SmartUPP

Es fruto de un proyecto de la Universidad de Cantabria y el GNEAUPP, disponible desde el ordenador y dirigida a las personas que cuidan, atienden o asisten a personas con riesgo de sufrir UPP. Mediante la recogida de información del paciente y la aplicación

de escalas de riesgo, propone unas actuaciones preventivas personalizadas para cada paciente concreto. La aplicación es muy fácil de utilizar y está disponible de forma gratuita a través de su página web: <https://www.smartupp.es/>. Una vez que se ha accedido, basta con seguir las instrucciones expuestas en la pantalla de inicio paso a paso. Tras proceder a registrarse, se van respondiendo las preguntas propuestas por el programa, de manera que se van introduciendo los datos del paciente a tratar de forma sencilla. Una vez realizado el cuestionario, se proponen unos cuidados adecuados a ese caso en concreto (44). No se ha conseguido descargar en Android, aunque sí en iOS (<https://apps.apple.com/us/app/smartupp/id1343745678>) donde está disponible la versión 1.1 actualizada por última vez el 13 de febrero de 2018. De todas formas, la dificultad de descarga para Android sería fácilmente soslayable, ya que se puede acceder a la aplicación a través de la web en el enlace mencionado anteriormente sin necesidad de descarga.

Pressure Ulcer Guide

Es una guía completa en inglés, editada por *Patient Data Science, LLC* actualizada el 24 de diciembre de 2014 (versión 1.2), que proporciona estrategias de información sobre UPP, escaras o heridas. Se trata de una guía completa para reducir el riesgo de UPP que, entre otras cosas, permite la evaluación del riesgo de UPP por medio de la escala de Braden. Es sencilla de usar y útil para pacientes, familiares, cuidadores y personal sanitario. Además, los autores consideran que también puede ser utilizada para instruir a los pacientes o para docencia. Disponible en PlayStore en: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.PatientDataScience.pressureulcer&gl=ES>. Un inconveniente pudiera ser su precio, 5'76 €, así como la lengua en la que está editada (45).

Trata la UPP

Es una aplicación cuya última actualización es del 30 de octubre de 2017 (versión 9.0.0), que fue editada por Adrián Sarria Cabello, un diplomado en Enfermería y docente, que ha desarrollado diferentes herramientas tecnológicas con el fin de ayudar a los profesionales sanitarios en su práctica diaria. La aplicación permite seleccionar el material que podría ser más adecuado para el tratamiento de una UPP en función del nivel de absorción del producto, las familias de productos o los estadios de las UPP. También dispone de una pestaña que hace referencia a diferentes técnicas destinadas al tratamiento de las UPP, en la que se permite el acceso a escalas de valoración, medidas preventivas, formas de limpieza de la herida y los procedimientos adecuados para realizar cada uno de los desbridamientos (autolítico, cortante y enzimático). Aunque el autor considera que se trata de una aplicación destinada a profesionales de la salud al requerir ciertos conocimientos previos para asegurar que se utilice de forma correcta, tras haber inspeccionado la aplicación, se estima que, al menos, el apartado de medidas preventivas puede resultar útil para cuidadores no profesionales, destacando su clasificación de las medidas de prevención en medidas generales, personas con bajo riesgo de UPP, con riesgo moderado y con alto riesgo, por lo que resultan muy específicas para distintas situaciones (46). Su gran inconveniente radica

en la gran cantidad de anuncios que saltan mientras se esta utilizando, lo que obstaculiza mucho su utilización. (Disponible libre en: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.android.sc_N229G&gl=ES).

Riesgo de Úlceras por Presión

La aplicación está disponible de manera gratuita para Android y fue desarrollada por Luis Miguel Delgado, médico y docente. Es una aplicación en la que se permite evaluar el riesgo por medio de la Escala de Braden. Actualmente se dispone de la versión 1.0 que fue actualizada por última vez el 12 de mayo de 2018 (47). La aplicación solo calcula el riesgo y no da ni información ni medidas de prevención, por lo que pudiera resultar no demasiado útil para cuidadores no profesionales. (Disponible en: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appbuilder.luismiguel2.EscalaBraden>).

Measure Wounds

Se trata de una aplicación desarrollada por Imito AG en 2016 aunque actualmente se encuentra actualizada a su versión 2.0.0.14 con fecha 24 de marzo de 2020. La aplicación utiliza unos marcadores con los que, por medio de la cámara del móvil, se puede seleccionar el área de interés y medir las lesiones. Además, da la opción de generar un informe (48). A la hora de realizar el trabajo no se disponía de ninguna lesión que se pudiera evaluar, por lo que no se ha podido probar la aplicación, pero en principio sus autores la recomiendan para profesionales sanitarios, si bien podría ser de utilidad para la comunicación entre pacientes/cuidadores y profesionales sanitarios. Está disponible de forma gratuita (<https://play.google.com/store/apps/details?id=io.imito.imitomeasure>).

Wound Central

Es una aplicación desarrollada por el *Wound Care Education Institute* (WCEI), institución cuyo objetivo es promover que los cuidados de las heridas sean de calidad (49). La aplicación se desarrolló en 2016; su última actualización es del 5 de octubre del mismo año (versión 1.06) y está disponible de forma gratuita para Android (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.woundcare.woundcentral>). Se podría clasificar como una guía, ya que suministra información similar a la de otras aplicaciones mencionadas, pero en inglés. El punto de contraste es que toda la información está acompañada de imágenes. Se debe tener en cuenta que trata de todo tipo de lesiones o heridas de la piel, sin centrarse únicamente en las LPP, aunque sí dispone de un apartado sobre ese tipo de lesiones (50). Los mayores inconvenientes son su idioma y su lentitud para cargar la información.

Páginas web

Existen algunas páginas web que pueden ser de ayuda para pacientes y cuidadores no profesionales. Algunas de ellas no están dirigidas específicamente a cuidadores no profesionales y más bien están pensadas para profesionales sanitarios, pero son buenas fuentes de información y también suelen disponer de apartados dirigidos a pacientes y/o cuidadores.

Úlceras forá

Es una página web gestionada por el Servicio Gallego de Salud que está disponible en gallego y castellano. Este servicio sanitario considera las LPP como un problema importante y con este recurso pretende favorecer la formación continuada de los profesionales y la educación sanitaria de los pacientes y sus cuidadores. El programa Úlceras Forá pretende que las lesiones cutáneas relacionadas con la dependencia dejen de ser un problema de salud, social y económico. Con este proyecto se pretende disminuir la incidencia de este tipo de afecciones, establecer criterios asistenciales comunes, y promover la participación de los pacientes y sus cuidadores (7).

Por todo ello resulta un recurso muy interesante para los cuidadores no profesionales, además de ser una página de fácil manejo. Los recursos dirigidos a cuidadores o pacientes se pueden encontrar accediendo a la pestaña de colectivos y seleccionando ciudadanía. El enlace a esta web es: <https://ulcerasfora.sergas.gal/Colectivos?idcat=13505>.

Pacientes y cuidadores

Página dirigida a pacientes y cuidadores no profesionales. La página web está gestionada por *Smith & Nephew*, empresa de tecnología médica que pretende ayudar a los profesionales a mejorar la calidad asistencial. En esta página en concreto, la preocupación es la prevención y curación de heridas. Muchas veces los pacientes en situación de riesgo de desarrollar una lesión cutánea relacionada con la dependencia y sus cuidadores se encuentran en una situación de ausencia de recursos para informarse. Esta web pretende ser ese recurso de fácil acceso y con información contrastada que los cuidadores no profesionales y los pacientes pueden utilizar (51). En definitiva, una herramienta útil para los cuidadores no profesionales y los pacientes por su fiabilidad, por estar especialmente dirigida a esos colectivos y por suministrar información sobre otro tipo de recursos, como guías, asociaciones,... La web está disponible en el siguiente enlace: <http://www.pacientesycuidadores.com/>.

Escuela de pacientes

Esta es una página web gestionada por la Junta de Andalucía, pensada para que los pacientes puedan informarse sobre sus patologías (<https://www.escueladepacientes.es/>). Cuenta con información de diferentes

enfermedades y pretende aportar pautas para los pacientes y sus familiares con la finalidad de mejorar el conocimiento de sus enfermedades. Existe un bloque llamado “cuidados y autonomía” donde se puede encontrar un apartado dirigido a personas cuidadoras. Desde aquí se puede acceder a diferentes recursos, como talleres, videoteca y guías, que están orientados a aumentar los conocimientos de los cuidadores no profesionales. Cuenta también con actividades didácticas para ayudar a cuidarse uno mismo. En definitiva, es una web pensada y dirigida para personas que no son profesionales sanitarios (52). La web no está especializada en lesiones relacionadas con la dependencia y la información referida a esta cuestión es escasa.

Úlceras.net

Es una web dirigida por el enfermero Andrés Roldán, que cuenta con abundante patrocinio de empresas anunciantes en su interior, y que está pensada tanto para profesionales sanitarios, como para pacientes. El contenido de la página ha sido redactado por profesionales sanitarios cualificados, pero sin la pretensión de ofrecer un asesoramiento médico; su objetivo principal es la información. Con este recurso los profesionales sanitarios quieren proporcionar una herramienta a los pacientes y sus cuidadores, que promueva la prevención y curación de las lesiones por presión. Se puede acceder a esta página por medio del siguiente enlace: <https://www.ulceras.net/index.php>. Desde el inicio de la página web se puede entrar a la pestaña “pacientes”, que puede resultar útil a los cuidadores no profesionales. En esta misma pestaña se puede llegar a varias guías pensadas para cuidadores no profesionales, la mayoría de las cuales ya han sido mencionadas en este trabajo. También se puede acceder a recursos en formato vídeo e imágenes (53).

GNEAUPP

Es un grupo multidisciplinar fundado en 1994 que tiene como objetivo visibilizar las lesiones cutáneas relacionadas con la dependencia, con la finalidad de concienciar a la sociedad y, de este modo, conseguir que disminuya su incidencia y prevalencia. Además, también pretende generar y compartir el conocimiento científico para conseguir que los cuidados que se realicen sean basados en la evidencia científica. Con el desarrollo de la web, se quiere facilitar el acceso a las personas que estén interesadas en este tema (54).

Esta página web cuenta con mucha información científica que está dirigida a profesionales sanitarios, pero también está pensada para proporcionar recursos a los pacientes y cuidadores. Lo más interesante de esta web es que proporciona abundantes herramientas diferentes para el manejo y prevención de las lesiones por presión. Aunque en ocasiones puede resultar algo complicada la navegación, el buscador puede ser un buen aliado si se quiere encontrar alguna información concreta. Esta web está disponible en el siguiente enlace: <https://gneaupp.info/>.

Cuidados de las heridas

Es una web que surge de GNEAUPP con el objetivo de ayudar en el día a día de los pacientes y sus cuidadores, para que puedan llevar a cabo acciones que mejoren su estado de salud y aumenten la calidad de los cuidados. Es una página fácil de utilizar en el que se tiene acceso a muchos de los materiales de GNEAUPP (<https://cuidadosdelasheridas.com/>). Es importante mencionar que dispone de información de todo tipo de heridas y no solo de lesiones por presión (55).

En la pantalla de inicio se encuentran las pestañas que dan acceso a los distintos materiales y recursos. Una de las que puede servir como herramienta para el cuidado es la denominada “cómo cuidar mi herida”. Dentro de esta pestaña se encuentran los apartados: cuidados básicos para mi herida, videos para cuidar mi herida, preguntas frecuentes y mi herida es “urgente”. La siguiente pestaña se denomina “el mundo de las heridas”, con consejos de salud para las heridas y otras noticias relacionadas. La pestaña que aparece a continuación es “necesito ayuda”, desde la que se puede acceder a otros apartados: centros de referencia para el cuidado de las heridas, profesionales de referencia para el cuidado de las heridas y enlaces recomendados sobre salud en internet (55). Todos estos recursos son interesantes para los cuidadores no profesionales, pero, tal vez, el apartado reseñable sea el de los enlaces recomendados, ya que desde ahí se puede acceder a muchos de los recursos que ya se han mencionado en este trabajo, pero con la ventaja de poder acceder a ellos de forma más ordenada y sencilla.

Videos didácticos: YouTube

GNEAUPP tiene un canal de YouTube en el hay recopilados 144 videos relacionados con las lesiones por presión. Se pueden encontrar muchos videos sobre talleres para el cuidado y prevención de las lesiones por presión, pero también los hay con charlas y conferencias y sobre la campaña de STOP UPP. Muchos de los videos están más pensados para profesionales sanitarios, pero hay varios que pueden ser de ayuda para los cuidadores no profesionales (56). Se puede acceder a través de Google escribiendo YouTube en el buscador y una vez dentro de la página, se puede buscar el canal tecleando GNEAUPP en el propio buscador de YouTube. Si no, el enlace al canal es el siguiente: <https://www.youtube.com/user/GNEAUPP>. También existen otras páginas web centradas en el cuidado de las UPP, ya mencionadas en el apartado anterior, que ponen a disposición de sus usuarios enlaces a videos. A continuación, se comentan algunos videos que se han considerado de calidad suficiente, en términos de credibilidad, por la fuente de publicación o el origen de los autores. Todos ellos están disponibles en la plataforma YouTube:

EWMA 2014 taller cambios posturales

Es un video de la *European Wound Management Association* (EWMA), publicado en 2015 en YouTube, en el que se habla de la importancia de los cambios posturales y

como realizarlos (duración: 1:05:40). La ponente de esta sesión práctica es Mónica Cueli, enfermera cántabra experta en la atención de heridas crónicas. Los cambios posturales son indispensables para la prevención de las UPP. En este video se enseña paso a paso como mover a un paciente. Resulta algo extenso al extenderse durante una hora, pero tiene la gran ventaja de que los cambios posturales los lleva a cabo una profesional sanitaria y proporciona una información muy exhaustiva. Esto puede ser útil para cualquier persona encamada, tenga o no una UPP. Además, los cambios son practicados por una persona sola, lo que es muy interesante para los cuidadores no profesionales que, a menudo, deben realizar los cuidados en solitario. Aunque, en ocasiones, se pierde el audio, sigue siendo muy válido para que cualquier persona en su casa vea como realizar los cambios posturales. En todo el video se tiene especial cuidado, no solo en la movilización, sino también en la posición que debe tener el cuerpo para prevenir complicaciones derivadas de la inmovilidad, es decir, en todo momento la profesional que lleva a cabo el taller educa sobre cuál es la posición anatómica más adecuada. En el video también se incluyen preguntas realizadas por los asistentes al taller que pueden ser prácticas para los cuidadores no profesionales. Asimismo, se enseña como movilizarlos estando en la cama, como pasar a los pacientes de tumbados a sentados, cual es la manera más correcta y segura de que permanezcan sentados, como realizar las transferencias y como comprobar la tolerancia a la bipedestación (57). El enlace es el siguiente: <https://www.youtube.com/watch?v=cdQUJdNLx0I>.

Video taloneras y protección de upp

En este video publicado por GNEAUPP en 2016 de Juana María Díaz, miembro del Comité Consultivo del GNEAUPP, se explica la forma correcta de colocar unas taloneras. También expone cómo se debe realizar el cuidado de los talones y que productos son recomendables para su utilización. En los hogares, recomiendan la utilización de calcetines suaves y transpirables para que sujeten las taloneras y facilitar su colocación y retirada (58). Es un video de 2:46 min que está disponible en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=4l7xgvdNQKA>.

Úlceras por presión cuidados

Es un video realizado por el Hospital San Juan de Dios de León en 2012, de 5:07 minutos de duración, en el que se da información de lo que son las UPP, de las localizaciones más habituales, y de cómo prevenirlas y cuidar la piel. También habla sobre cambios posturales aunque los cuidados son llevados a cabo por 3 personas, lo que puede resultar menos práctico en domicilios donde lo más habitual es que solo haya un cuidador (59). Está disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=Mm6R6pJFbZc>.

Cambios posturales para la prevención de Úlceras por Presión1

Es un video realizado por el Hospital *Parc Sanitari Pere Virgili* de Barcelona en 2014. Es parecido al primer video comentado, aunque mucho más breve (5:40 minutos), por lo

que la información es más escueta y menos exacta. Al igual que en otros dos videos mencionados se explica la importancia de los cambios posturales y las diferentes posiciones adecuadas. En el minuto 0:50 se expone una ruleta muy interesante en forma de reloj donde se hace una propuesta de como ir cambiando de postura a lo largo del día, lo que resulta muy interesante para la organización de los cambios posturales (60). El video está disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=cqrtkHv6SP8>. Al comienzo del video aparece la página web <http://www.pacientesycuidadores.com/>, editora del video, recurso interesante que ya se ha comentado anteriormente.

Cambios posturales

El video es de 2010 y está realizado por MasterD que es una academia especializada en la preparación de todo tipo de oposiciones. Aunque en el video se haga referencia a los profesionales sanitarios, se considera que los cambios posturales explicados y el método didáctico empleado, pueden resultar útiles también para cuidadores no profesionales. Durante los 8:33 minutos de duración, no solo se realizan los cambios posturales, sino que también se explica la razón por la que se lleva a cabo cada acción y se hace referencia a aspectos a tener en cuenta antes y después de los cambios posturales. Cabe destacar que, en el minuto 3:30, se muestra la forma adecuada de mover a un paciente a la cabecera; una cuestión interesante que en otros videos no aparece. El inconveniente de este video es que, para los cambios posturales, se valen de camas eléctricas, siendo éste un recurso del que no se dispone en la mayoría de domicilios (61). Está disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=WDRuy9B49vA>.

Recomendaciones para úlceras por presión

En el video de 2013 Juan Carlos Restrepo, profesor de la Universidad de Antioquía en Medellín (Colombia), se dirige a los cuidadores no profesionales y se centra en las UPP de estadio 1. Trata de cómo identificar las lesiones y de cómo realizar los cuidados. Su recomendación es mantener la piel hidratada con alguna crema y explica una manera sencilla de elaborar una crema casera, explicando de qué forma debería aplicarse y cada cuando cambiarla. Para concluir, el video indica que hacer en los casos en los que la lesión evolucione (62). Se trata de un video de 2:18 minutos que puede ser muy interesante para los cuidadores no profesionales (disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=-kp5jwEFz4c>).

Posturas para Evitar las heridas crónicas y escaras (UPP)

Es otro video de Juan Carlos Restrepo de 2016, de 4:01 minutos de duración en el que se establecen las principales recomendaciones para evitar las UPP, entre las que menciona la buena alimentación e hidratación, las diferentes posturas tanto en cama como en sillas, así como el estado de la ropa de cama. También hace hincapié en la importancia que tiene el realizar los cambios posturales de forma correcta para así evitar lesiones en el cuidador. Lo más interesante de los videos de este enfermero es su manera de explicar las medidas que se aplican; como en el video anterior, realiza todo de forma muy sencilla, de modo que pueda resultar comprensible para cualquier

persona. Además, da pautas sobre que materiales se pueden utilizar como alternativa en caso de no disponer de almohadas (63). El video está disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=e5eKotuPeeQ>.

Movilización del paciente encamado

Es de 2011 realizado por el Hospital San Juan de Dios del Aljarafe de Sevilla. Resulta un video más en el que se realizan los cambios posturales y se enseña cómo realizarlos, si bien todos ellos son llevados a cabo entre dos personas. La información es muy similar a otros videos sobre cambios posturales mencionados anteriormente, pero es bastante más antiguo (64). Dura 6:40 minutos y está disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=qY8H4J6R8zw>.

Cambios posturales. Gobierno de Aragón

Es otro video sobre los cambios posturales, en este caso realizado por el Gobierno de Aragón en 2011. Las medidas que se muestran son las mismas de otros videos y los cambios posturales son realizados por una sola persona. Está dirigido a cuidadores no profesionales y destaca, a partir del minuto 3:18, una serie de recomendaciones novedosas frente a videos anteriores sobre cómo favorecer la autonomía del paciente, la existencia de colchones para el manejo de la presión, que tener en cuenta sobre la ropa de cama, la importancia de comentar con personal sanitario la evolución del paciente, y el cuidado de la alimentación y la piel. El video tiene una duración de 4:07 minutos y está disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=cs4LNtQylvY>.

(3-12) Cambios posturales

Es un video realizado por Osakidetza en 2019 en el que se explica el modo correcto de realizar los cambios posturales y la forma más correcta de colocar al paciente para evitar la aparición de UPP. En este video de 4:25 minutos de duración no se da información diferente de la que se da en otros mencionados anteriormente con respecto a cómo mover a las personas encamadas. A destacar que, al tiempo que se explica el modo correcto de realizar los cambios posturales, se indica cómo evitar que el propio cuidador se lesione (65). El video está disponible en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=uirRTApVCT4>.

Higiene del encamado

Es otro video del Hospital de San Juan de Dios de León del 2012. En este caso se trata de un video más dirigido al profesional sanitario y no se centra específicamente en las UPP. A pesar de ello, se ha tomado la decisión de incluirlo por la importancia que tiene preservar el estado de la piel en los pacientes encamados; es importante evitar la exposición a la humedad y mantener la piel hidratada y limpia y el momento del aseo en cama supone una buena ocasión para inspeccionar el estado de la piel de un paciente

(66). Este video tiene una duración de 9:43 minutos y está disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=f2wrlQa1obM>.

Guía audiovisual para cuidadores no profesionales

Es una guía elaborada por el Gobierno de Aragón en 2013, que está representada en forma de videos por medio de una lista de reproducción de YouTube. Son 20 videos cortos de una duración de entre 2 y 7 minutos, que se pueden reproducir sucesivamente. La información que ofrece es la misma que se puede encontrar en las guías y/o videos que se han ido exponiendo a lo largo de este trabajo, aunque este formato podría considerarse más didáctico y es indudable que facilita la comprensión y su puesta en práctica (67). Se puede acceder por medio de este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=oYhjQKEhdPM&list=PL746AA3A3DEA959AD&index=2> o a través de la pestaña “videos para cuidar mi herida” de la página <https://cuidadosdelasheridas.com/>.

CONCLUSIONES

En este trabajo se han recopilado multitud de herramientas y recursos, aunque, desde un punto de vista científico, podría decirse que, si bien no son demasiado recientes, sí están vigentes. La búsqueda bibliográfica no ha sido sencilla debido a que no hay demasiada literatura científica dirigida a personas que no son profesionales de la salud.

Las guías o manuales científicos dirigidos a cuidadores y pacientes son muy escasos siendo los más recientes de 2014. Entre estos materiales, se considera de especial valor el tríptico de La Rioja ya que proporciona abundante información útil de forma visual y muy resumida. Resultaría aconsejable el complemento de esta información con la guía de Osakidetza que, de entre las guías extensas es la más actual. Además, se propone la lectura del apartado “Cuídese” de la guía de las Islas Baleares, pese a estar editada en 2007, porque se pone de manifiesto la importancia de que los cuidadores también cuiden de sí mismos, tanto física como mentalmente, y que puedan cubrir sus necesidades para mantener un estado de salud adecuado.

Con respecto a las aplicaciones expuestas considero que la más útil para cualquier cuidador no profesional puede ser *SmartUPP*; además de estar destinada a cuidadores no profesionales, permite la introducción de los datos del paciente generando automáticamente los cuidados pertinentes para esa situación. Resulta de muy fácil acceso y utilización, no requiere descargas y es una de las aplicaciones de más reciente actualización. Otra aplicación que podría resultar práctica como herramienta de consulta, es la de GuíaUPP, de libre acceso, de las más actualizadas y dirigida a pacientes no profesionales y cuidadores. La información que incluye tiene rigor científico y proporciona información parecida a la de las guías y manuales mencionados con anterioridad, pero con la ventaja de estar más actualizada y la posibilidad de su consulta en cualquier momento por medio del teléfono móvil.

De entre las páginas web expuestas y consultadas se estima que la más completa es la de GNEAUPP. Está gestionada por profesionales expertos en materia de lesiones relacionadas con la dependencia y es indudable que la información que proporciona tiene rigor científico. Su inconveniente viene dado por la complicación en la localización de los diferentes recursos, al tratarse de una web destinada tanto a pacientes como a profesionales. Este inconveniente puede soslayarse, ya que GNEAUPP dispone de la página “cuidados de las heridas”, a la que nutre y que está destinada a los pacientes y sus cuidadores. No obstante, si bien esta sería la página web más recomendada, las otras mencionadas también están dirigidas a pacientes y cuidadores por lo que todas ellas resultan de gran utilidad.

Por último, se encuentran los videos, muy diversos por lo que a su duración se refiere, pero todos ellos didácticos y, por tanto, todos de utilidad dependiendo del gusto personal y preferencias de la persona que los utilice. De lo que no hay duda es que suponen una herramienta muy recomendable para aprender el modo correcto de realizar los cuidados de forma práctica. Entre los videos, personalmente, destacaría los dos de Juan Carlos Restrepo por considerar que la forma en la que explica los procedimientos es muy didáctica y se comprenden perfectamente. También destacaría la lista de reproducción del Gobierno de Aragón en la que se expone una guía de aplicación práctica que, de forma muy didáctica, trata de formar a pacientes y cuidadores.

Como conclusión, diría que es un trabajo que pretende ser de utilidad en un doble sentido, tanto para que los profesionales sanitarios puedan hacer recomendaciones a los pacientes y sus cuidadores, como para la utilización directa del propio profesional. En relación con investigaciones posteriores, sería muy interesante poder encuestar a esos pacientes y cuidadores no profesionales sobre los aspectos que ellos consideran de mayor utilidad y sobre las herramientas que más facilitan los cuidados diarios.

BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). 10 datos sobre el envejecimiento y la salud. WHO [Internet]. 2017 [cited 2020 Feb 25]; Available from: <https://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/>
2. Rico-Gómez A, Infante-Campos A. Demografía y sanidad en España: ¿Qué podemos aprender de Europa? ICE. 2004;815:185–204.
3. MedlinePlus. Úlcera por Presión [Internet]. Bethesda (MD): US National Library of Medicine. 2020 [cited 2020 Jan 30]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/pressuresores.html>
4. DiPlacido AJ, Cox-Vance L. New terminology from de National Pressure Ulcer Advisory Panel. Am Fam Physcian [Internet]. 2017 [cited 2020 Mar 16];95(12):757. Available from: <https://www.aafp.org/afp/2017/0615/p757.html>
5. Blanco-Zapata RM, López-García E, Quesada-Ramos C. Guía de actuación para la prevención y cuidados se las úlceras por presión. Gasteiz: Osakidetza. Gobierno Vasco; 2017.
6. Kayser SA, VanGilder CA, Lachenbruch C. Predictors of superficial and severe hospital-acquired pressure injuries: A cross-sectional study using the international pressure ulcer prevalence™ survey. Int J Nurs Stud. 2019;89:46–52.
7. Servizo Galego de Saúde. Úlceras Fóra [Internet]. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia. 2014 [cited 2020 Feb 3]. Available from: https://ulcerasfora.sergas.gal/Informacion/Guia_practica_de_ulceras_por_presion_Guia_n_1
8. NPIAP. Pressure Injury Stages [Internet]. Westford (MA). 2017 [cited 2020 Mar 16]. Available from: <https://npiap.com/page/PressureInjuryStages>
9. National Pressure Ulcer Advisory Panel, European Pressure Ulcer Advisory Panel, Pan Pacific Pressure Injury Alliance. Prevención y tratamiento de las úlceras por presión: Guía de consulta rápida. 2nd ed. Emily Haesler, editor. Cambridge Media: Perth, Australia; 2014.
10. Pancorbo-Hidalgo PL, García-Fernández FP, Pérez-López C, Soldevilla-Agreda JJ. Prevalencia de lesiones por presión y otras lesiones cutáneas relacionadas

con la dependencia en población adulta en hospitales españoles: resultados del 5º Estudio Nacional de 2017. *Gerokomos*. 2019;30(2):76–86.

11. Soldevilla-Agreda JJ, García-Fernández FP, Rodríguez Palma M, Torra i Bou J-E, Pancorbo-Hidalgo PL. Prevalencia de lesiones por presión y otras lesiones cutáneas relacionadas con la dependencia en residencias de mayores y centros sociosanitarios de España en 2017. *Gerokomos*. 2019;30(4):192–199.
12. Garcia-Fernandez FP, Torra i Bou JE, Soldevilla-Agreda JJ, Pancorbo-Hidalgo PL. Prevalencia de lesiones por presión y otras lesiones cutáneas relacionadas con la dependencia en centros de atención primaria de salud de España en 2017. *Gerokomos*. 2019;30(3):134–141.
13. Tescher AN, Thompson SL, McCormack HE, Bearden BA, Christopherson MW, Mielke CL, et al. A retrospective, descriptive analysis of hospital-acquired deep tissue injuries. *Ostomy Wound Manag*. 2018;64(11):30–41.
14. European Pressure Ulcer Advisory Panel, National Pressure Ulcer Advisory Panel, Pab Pacific Pressure Injury Alliance. Prevention and treatment of pressure ulcers / injuries : Quick reference guide. Emily Haesler, editor. EPUAP/NPIAP/PPPIA; 2019.
15. Moya-Suárez AB, Barrero-Sojo S, Lupiáñez-Pérez I, Morilla-Herrera JC, Núñez-Ortiz C. Guía fase para la prevención de las úlceras por presión. Sevilla: Consejería de Salud. PiCuida; 2017.
16. Falanga V. Classifications for wound bed preparation and stimulation of chronic wounds. *Wound Repair Regen*. 2000;8(5):347–352.
17. Servicio de Salud de las Illes Balears. Prevención y tratamiento de las úlceras por presión [Internet]. Consejería. Consejería de Salud. 2018 [cited 2020 Mar 20]. Available from: <https://www.ibsalut.es/apmallorca/attachments/article/1581/2018-guia-upp-es.pdf>
18. Garcia-Fernandez FP, Soldevilla-Agreda JJ, Verdú-Soriano J, López-Casanova P, Segovia-Gomez T. Manejo local de úlceras y heridas. Documento Técnico GNEAUPP nº III. 2nd ed. Logroño: Grupo Nacional para el Estudio y Asesoramiento en Úlceras por Presión y Heridas Crónicas; 2018.
19. Organización Mundial de la Salud (OMS). La Salud en la Vejez. In: Informe

- Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud. 1st ed. Ginebra: WHO; 2015. p. 45–90.
20. García-Fernández F, Soldevilla-Ágreda JJ, Pancorbo-Hidalgo PL, Verdú-Soriano J, López-Casanova P, Rodríguez-Palma M. Prevención de las úlceras por presión. Documento Técnico nº I. 2nd ed. Logroño: Grupo Nacional para el Estudio y Asesoramiento en Úlceras por Presión y Heridas Crónicas; 2014.
 21. De Figueiredo ZM, Tirado JJ, Mulet FV, Núñez AJ, De Andrade LM, Di Ciero Miranda M, et al. Úlceras por presión en personas con lesión medular: Conocimiento de familiares y cuidadores. *Av Enferm.* 2010;28:29–38.
 22. Martínez López R, Ponce Martínez DE. Valoración de los conocimientos del cuidador principal sobre úlceras de presión. *Enferm Global.* 2011;24:60–84.
 23. Shepherd MM, Wipke-Tevis DD, Alexander GL. Analysis of qualitative interview about the impact of information technology on pressure ulcer prevention programs: Implications for Wound Ostomy Continence Nurse. *J Wound Ostomy Continence Nurs.* 2015;42(3):235–241.
 24. Bellón JA, Pancorbo-Hidalgo PL. Cuestionario de conocimientos de cuidadores familiares sobre la prevención de úlceras por presión y lesiones cutáneas relacionadas con la dependencia: Desarrollo y validación. *Gerokomos.* 2016;27(2):73–79.
 25. Biblioteca Alhambra. Manuales para pacientes [Internet]. GNEAUPP. 2014 [cited 2020 Mar 23]. Available from: <https://gneaupp.info/seccion/biblioteca-alhambra/manuales-para-pacientes/>
 26. Servicio Andaluz de Salud. Guía de prevención y cuidado de las úlceras por presión para las personas cuidadoras [Internet]. Sevilla: Consejería de Salud. Junta de Andalucía; 2014 [cited 2020 Mar 20]. Available from: http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/publicaciones/Datos/283/pdf/cuadernillo_ulceras.pdf
 27. Alepuz-Vidal L, Benítez-Martínez JC, Casaña-Granell J, Clement-Imbernón J, Fornes-Pujalte B, García-Molina P, et al. Guía para personas con úlceras por presión o riesgo de padecerlas y sus cuidadores [Internet]. Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat; 2012 [cited 2020 Mar 23]. Available from: <https://portal.guiasalud.es/wp->

content/uploads/2019/06/gpc_520_ulceras_por_presion_paciente.pdf

28. Cabrera-Ortega M, Domenich-Clavell R, Lacalle i Sisteré M, Marín-Sarabia N, Ramon Krauel A, Seijo-Elvira L. Guía de atención al cuidador. Barcelona: Laboratorios Hartmann S.A. y Fundación Hospital St. Jaume. 2008.
29. De Haro-Fernández F, Soler-Rojas G, Orihuela-Pérez I. Guía para cuidadoras de pacientes con poca o nula movilidad [Internet]. Granada: Consejería de Salud. Junta de Andalucía. Hospital Universitario San Cecilio; 2007 [cited 2020 Mar 20]. Available from: <https://gneaupp-1fb3.kxcdn.com/wp-content/uploads/2014/12/guia-para-cuidadoras-de-pacientes-con-poca-o-nula-movilidad.pdf>
30. De Haro-Fernández F, De La Luz-Flores Antigüedad M. Evaluación de las sesiones educativas a personas cuidadoras realizadas por Enfermería Gestora de Casos Hospitalaria. Gerokomos. 2012;23(4):156–161.
31. Arana M, Blanch T, Ibarzo A, Martínez S, Penacho N, Rayo F, et al. Úlcers per pressió. Barcelona: SCIAS. Hospital de Barcelona; 2006.
32. Servizo Galego de Saúde. Guía para o coidador. Xunta de Galicia. Consellería de Sanidade. SERGAS. Ofelmaga, S.L.; 2005.
33. Registered Nurses Association of Ontario. Folleto informativo sobre salud [Internet]. Toronto (Ontario). RNAO; 2003 [cited 2020 Mar 23]. Available from: https://gneaupp-1fb3.kxcdn.com/wp-content/uploads/2018/09/D0025_FS_Eliminando_la_Presion.pdf
34. Rioja Salud. Manual del cuidador. Prevención úlceras por presión [Internet]. Logroño: Consejería de Sanidad del Gobierno Español; 2014 [cited 2020 Mar 20]. Available from: https://gneaupp-1fb3.kxcdn.com/wp-content/uploads/2014/12/30_pdf.pdf
35. Alberdi-Ibañez Y, Dilla-Velarde A, Gabiola-Kalogreas MC, Moreno-Martín M, Olealdecoa-Ibarrondo AI, Puertas-Rotaache N, et al. Guía básica de cuidados [Internet]. 1st ed. Bilbao: Hospital Santa Marina. Osakidetza. Gobierno Vasco; 2013 [cited 2020 Mar 20]. Available from: https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osapa_apoyo_cuidador/es_def/adjuntos/guia_basica_cuidados.pdf

36. Pérez-Alvarez A, Tomás-Vidal AM, Alonso-Zulueta B, Matamalas-Massanet C, Cardona-Rosselló J, Massot-Jofre J, et al. Úlceras por presión. Información para el paciente y para el cuidador [Internet]. Govern de les Illes Balears: Conselleria de Salut i Consum. GràficArt; 2007 [cited 2020 Mar 22]. Available from: http://www.cruzroja.es/centros_sanitarios/Palma/img/pdf/UPIPC.pdf
37. Bayón-Cabeza M, Cañada-Dorado A, Jiménez-Gómez C, Pérez-Ribas FJ. Prevención de las Úlceras por Presión. Información para familiares y cuidadores. In: Guía de Cuidados: Prevención de las Úlceras por Presión [Internet]. 1st ed. Madrid: Servicio Madrileño de Salud; 2012. p. 24–25. Available from: http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadertype1=Content-disposition&blobheadertype2=cadena&blobheadertype1=filename%3DGuía_de_cuidados_Prevención_UPP%28OK%29.pdf&blobheadertype2=language%3Des%26s
38. StopUPP. Prevención de las úlceras por presión [Internet]. Logroño: GNEAUPP; 2014 [cited 2020 Mar 23]. Available from: https://gneaupp-1fb3.kxcdn.com/wp-content/uploads/2014/11/PREVENCIÓN_-UPP_-ES.pdf
39. Servizo Galego de Saúde. Cartel: Guía para o cuidador [Internet]. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia. SERGAS; 2006 [cited 2020 Mar 23]. Available from: https://ulcerasfora.sergas.gal/Informacion/Documents/144/Cartel_guia_cuidador.pdf
40. GNEAUPP. Software y Apps [Internet]. Logroño; 2020 [cited 2019 Dec 3]. Available from: <https://gneaupp.info/seccion/software-y-apps/>
41. Fundación Sergio Juan Jordán, GNEAUPP. HELCOS: Sistema integrado para el manejo de heridas [Internet]. 2017 [cited 2020 Apr 14]. Available from: <https://helcos.net/users/login>
42. Verdú-Soriano J, López-Casanova P, Rodríguez-Palma M, García-Fernández FP, Pancorbo-Hidalgo PL, Soldevilla-Agreda JJ. HELCOS: Sistema manejo de heridas. Rev ROL Enfermería. 2018;41(11–12):778–783.
43. Pérez-Barreno D. GuíaUPP [Internet]. GNEAUPP. Google Commerce Ltd; 2018 [cited 2019 Dec 3]. Available from: <https://gneaupp.info/guiaupp/>
44. Universidad de Cantabria GNEAUPP. SmartUPP [Internet]. Cantabria: VIACORE

- IT S.L.; 2018 [cited 2020 Mar 20]. Available from: <https://www.smartupp.es/>
45. Patient Data Science. Pressure Ulcer Guide [Internet]. Nueva York: Google Commerce Ltd; 2014 [cited 2020 Apr 25]. Available from: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.android.sc_N229G&gl=ES
 46. Sarria-Cabello A. Trata la upp [Internet]. Valencia: Google Commerce Ltd; 2017 [cited 2019 Dec 3]. Available from: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.android.sc_N229G&gl=ES
 47. Delgado LM. Riesgo de úlceras por presión: Escala de Braden [Internet]. Granada: Google Commerce Ltd; 2018 [cited 2019 Dec 2]. Available from: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appbuilder.luismiguel2.EscalaBraden>
 48. Imito AG. Measure Wounds [Internet]. Zurich (Suiza): Google Commerce Ltd; 2016 [cited 2020 Apr 14]. Available from: <https://play.google.com/store/apps/details?id=io.imito.imitomeasure>
 49. Morgan N, Sardina D. Wound Care Educación Institute [Internet]. Relias Company. 2002 [cited 2020 Apr 14]. Available from: <https://www.wcei.net/about/about-wcei>
 50. Wound Care Education Institute. Wound Central [Internet]. Morrisville (North California): Google Commerce Ltd; 2016 [cited 2020 Apr 14]. Available from: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.woundcare.woundcentral>
 51. Smith & Nephew. Pacientes y cuidadores [Internet]. 2020 [cited 2020 Mar 26]. Available from: <http://www.pacientesycuidadores.com/>
 52. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. Escuela de Pacientes [Internet]. Granada. 2020 [cited 2020 Mar 27]. Available from: <https://www.escueladepacientes.es/>
 53. Roldán-Valenzuela A, Martos-Medina D, Conde-Montero E, Lloret-Luna P, Sánchez-Rodríguez JM, Torres-de Castro OG, et al. Úlceras.net [Internet]. Espartinas (Sevilla). 2020 [cited 2020 Mar 25]. Available from: <https://www.ulceras.net/index.php>

54. GNEAUPP. Grupo Nacional para el Estudio y Asesoramiento en Úlceras por Presión y Heridas Crónicas [Internet]. Logroño. 2020 [cited 2019 Dec 18]. Available from: <https://gneaupp.info/>
55. Díaz-Martínez JM, Rodríguez-Torres M del C, López-Casanova P, Soldevilla-Agreda JJ, García-Fernández FP, Fernández-Salazar S, et al. Cuidados de las heridas: Un proyecto GNEAUPP [Internet]. GNEAUPP. Logroño; 2014 [cited 2020 Apr 13]. Available from: <https://cuidadosdelasheridas.com/>
56. Chen S, Karim J, Hurley C. YouTube [Internet]. San Bruno (California); 2010 [cited 2020 Mar 24]. Available from: <https://www.youtube.com/>
57. European Wound Management Association (EWMA). EWMA 2014 taller cambios posturales [Internet]. YouTube: GNEAUPP. 2015 [cited 2020 Mar 24]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=cdQUJdNLx0I>
58. Díaz JM. Video taloneras y proteccion de upp [Internet]. YouTube: GNEAUPP. 2016 [cited 2020 Mar 24]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=4l7xgvdNQKA&t=4s>
59. Hospital San Juan de Dios de León. Úlceras por presión cuidados [Internet]. YouTube: GNEAUPP. León; 2012 [cited 2020 Mar 24]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=Mm6R6pJFbZc&t=5s>
60. Parc Sanitari Pere Virgili. Cambios posturales para la prevención de las Úlceras por Presión1 [Internet]. YouTube: Pacientes y Cuidadores. Barcelona; 2014 [cited 2020 Mar 24]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=cqrkHv6SP8>
61. MasterD. Cambios posturales [Internet]. YouTube: GNEAUPP. 2010 [cited 2020 Apr 25]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=WDRuy9B49vA&t=420s>
62. Restrepo JC. Recomendaciones para úlceras por presión [Internet]. YouTube: Vivir Mejor. 2013 [cited 2020 Apr 25]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=-kp5jwEFz4c&t=15s>
63. Restrepo JC. Posturas para evitar heridas crónicas y escaras (UPP). J. C. Restrepo [Internet]. YouTube: Vivir Mejor. 2016 [cited 2020 Apr 20]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=e5eKotuPeeQ>

64. Hospital San Juan de Dios del Aljarafe. Movilización del paciente encamado [Internet]. YouTube: Hospital San Juan de Dios del Aljarafe. Sevilla; 2011 [cited 2020 Mar 26]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=omK5lsPQSZw>
65. Osakidetza. (3-12) Cambios posturales [Internet]. YouTube: Osakidetza EJGV. Gorliz (Bizkaia); 2019 [cited 2020 Apr 20]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=uirRTApVCT4>
66. Hospital San Juan de Dios de León. Higiene del encamado [Internet]. YouTube: EnfermeríaS an Juan de Dios de León. León; 2012 [cited 2020 Apr 20]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=f2wrlQa1obM>
67. Gobierno de Aragón. Manual de apoyo para cuidadores no profesionales [Internet]. YouTube: cuida2. 2013 [cited 2020 Apr 23]. Available from: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL746AA3A3DEA959AD>

ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario COCU-LCRD (24)

CUESTIONARIO: CONOCIMIENTOS DE LAS PERSONAS CUIDADORAS SOBRE ULCERAS POR PRESIÓN Y OTRAS LESIONES RELACIONADAS CON LA DEPENDENCIA (CUESTIONARIO COCU-LCRD 23)

INSTRUCCIONES GENERALES

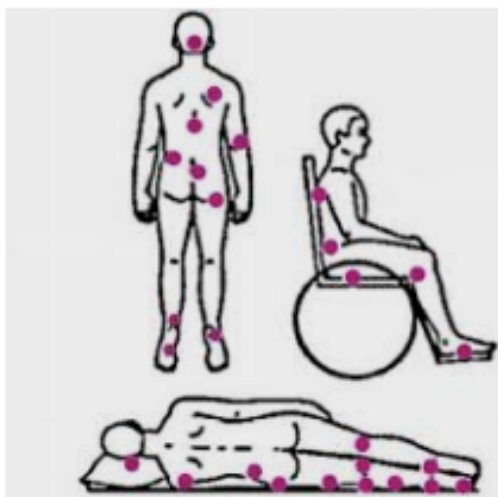
A veces cuando una persona enferma o anciana pasa mucho tiempo en la cama o sentada sin poder moverse, puede tener heridas en la piel. Estas heridas se conocen con el nombre de llagas, escaras o úlceras por presión. En este cuestionario utilizamos la palabra UPP para referirnos de forma general a este tipo de heridas. El propósito del cuestionario es averiguar lo que usted sabe sobre el tema de las UPP.

En el cuestionario no hay respuestas buenas o malas. Simplemente queremos saber lo que usted conoce sobre la prevención y el cuidado de las UPP. Le pedimos que para cada pregunta responda SI (si cree que la respuesta es correcta), NO (si no lo es) o bien NO LO SE (si cree que realmente no sabe ese punto o no está segura). Por favor, intente responder a todas las preguntas.

Es necesario que responda con total sinceridad, el hecho de que responda una cosa u otra no tendrá ninguna consecuencia negativa, solo servirá para ver si usted necesita conocer más cosas para cuidar a su familiar y solamente así, podremos averiguar qué temas son los que necesita saber más.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
Género	<input type="radio"/> Hombre	<input type="radio"/> Mujer
Edad (en años):		
Estudios:	<input type="radio"/> Sin estudios	<input type="radio"/> Formación profesional
	<input type="radio"/> Primarios/ EGB	<input type="radio"/> Universitarios
	<input type="radio"/> Secundaria/ Bachillerato	
Profesión:		
¿La ejerce actualmente?:	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
Tiempo que lleva cuidando de su familiar o paciente (años):	<input type="radio"/> Menos de 1	<input type="radio"/> De 5 a 10
	<input type="radio"/> De 1 a 3	<input type="radio"/> Más de 10
	<input type="radio"/> De 3 a 5	
¿Antes había cuidado a alguna otra persona)	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
¿Le ayuda alguien para el cuidado del paciente?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
¿Quién le ayuda?	<input type="radio"/> Cuidador remunerado (cobra por cuidar)	<input type="radio"/> Cuidador familiar
	<input type="radio"/> Otro:	
Todo lo que sabe del cuidado del paciente lo ha aprendido de:		

DATOS DEL PACIENTE O PERSONA A LA QUE CUIDA

Género☐ Hombre☐ Mujer**Edad (en años):****Parentesco:**☐ Padre / Madre☐ Hermano/a☐ Hijo/a☐ Amigo/a☐ Abuelo/a☐ Suegro/a☐ Ninguno (cuidador remunerado)☐ Otro**Enfermedades principales del paciente o persona a la que cuida:****¿Dónde pasa la mayor parte del tiempo o del día la persona a la que cuida?**☐ En cama☐ En un sillón☐ Alterna cama y sillón☐ Otro**La persona a la que Vd cuida, ¿tiene problemas para controlar la orina?**☐ Sí☐ No**La persona a la que Vd cuida, ¿tiene problemas para controlar las deposiciones?**☐ Sí☐ No**¿La persona a la que Vd cuida, ¿tiene alguna úlcera, escara o llaga?**☐ Sí☐ No**Si la respuesta es Sí, indique en que parte del cuerpo:**

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS SOBRE PREVENCIÓN DE ÚLCERAS

¿Para evitar que se formen escaras, llagas o úlceras por presión UPP, en una persona encamada, cree usted que? (marque la opción que crea correcta)

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 1-Si no se cambia de posición a una persona sentada es posible que aparezcan las UPP | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 2-Se debe usar crema hidratante en la piel, tras el aseo. | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 3-Es apropiado colocar y dejar en la misma posición sobre zonas de apoyo enrojecidas | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 4-La piel reseca evita que se formen UPP | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 5-Se debe usar en la piel cualquier tipo de alcohol (romero, colonia, etc) para evitar las UPP | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 6-Los polvos de talco sobre la piel evitan que se formen UPP | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 7-En las personas de piel delicada es más fácil que aparezcan las UPP | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 8-La humedad procedente de la orina y del sudor, pueden incluir en que se formen UPP | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 9-Si vemos una zona de apoyo enrojecida y que no blanquea al tocar, hay que informar a la enfermera porque puede ser una UPP | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 10-El masaje en las zonas de apoyo enrojecidas es bueno para evitar las UPP | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 11-Las cremas (como las usadas para los bebés) usadas en las zonas que estén en contacto con las deposiciones, la orina o el sudor, evitan que se formen UPP | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 12-El uso de un detergente o jabón muy fuerte para limpiar la piel, si la persona encamada no controla la orina o las deposiciones, es bueno para evitar las UPP | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 13-Cualquier clase de jabón, gel o detergente es bueno para el aseo de la persona encamada | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 14-La aplicación de aceites de farmacia (llamados ácidos grasos, como Mepentol, Corpitol, Linovera, etc) en la piel de zonas de apoyo ayuda a evitar que se formen UPP | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 15-El uso de apósitos (o parches) almohadillados en la zona de apoyo ayuda a evitar que se formen las UPP | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 16-Una alimentación rica en grasas (aceite, carnes, huevos) ayuda a evitar que se formen las UPP | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 17-Una alimentación rica en proteína (carne, pescado, huevos) y vitaminas (fruta, verdura) ayuda a evitar que se formen las UPP | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |
| 18-La alimentación incorrecta hace más fácil que se formen las UPP | <input type="radio"/> Si | <input type="radio"/> No | <input type="radio"/> No se |

19-El uso de cojines tipo "roscos" para estar sentado, ayuda a evitar que se fomen las UPP	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> No se
20- Colocar los pies de una personas sentada sobre un banquito / reposapiés, si no alcanza al suelo, ayuda a evitar las UPP	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> No se
21-Para mover a una persona encamada es mejor usar una sábana entremetida bajo los glúteos	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> No se
22-Para una persona acostada que no se mueve, es mejor elevar bastante el cabecero de la cama (más de 30º) para evitar las UPP	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> No se
23-Es apropiado poner bastante ropa de cama / mantas, que pesen, sobre una personas encamada	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> No se

INSTRUCCIONES DE PUNTUACIÓN DEL CUESTIONARIO COCO-LCRD-23

Puntuación global de conocimientos

Para calcular esta puntuación se suma 1 puntos por cada ítem con respuesta correcta.

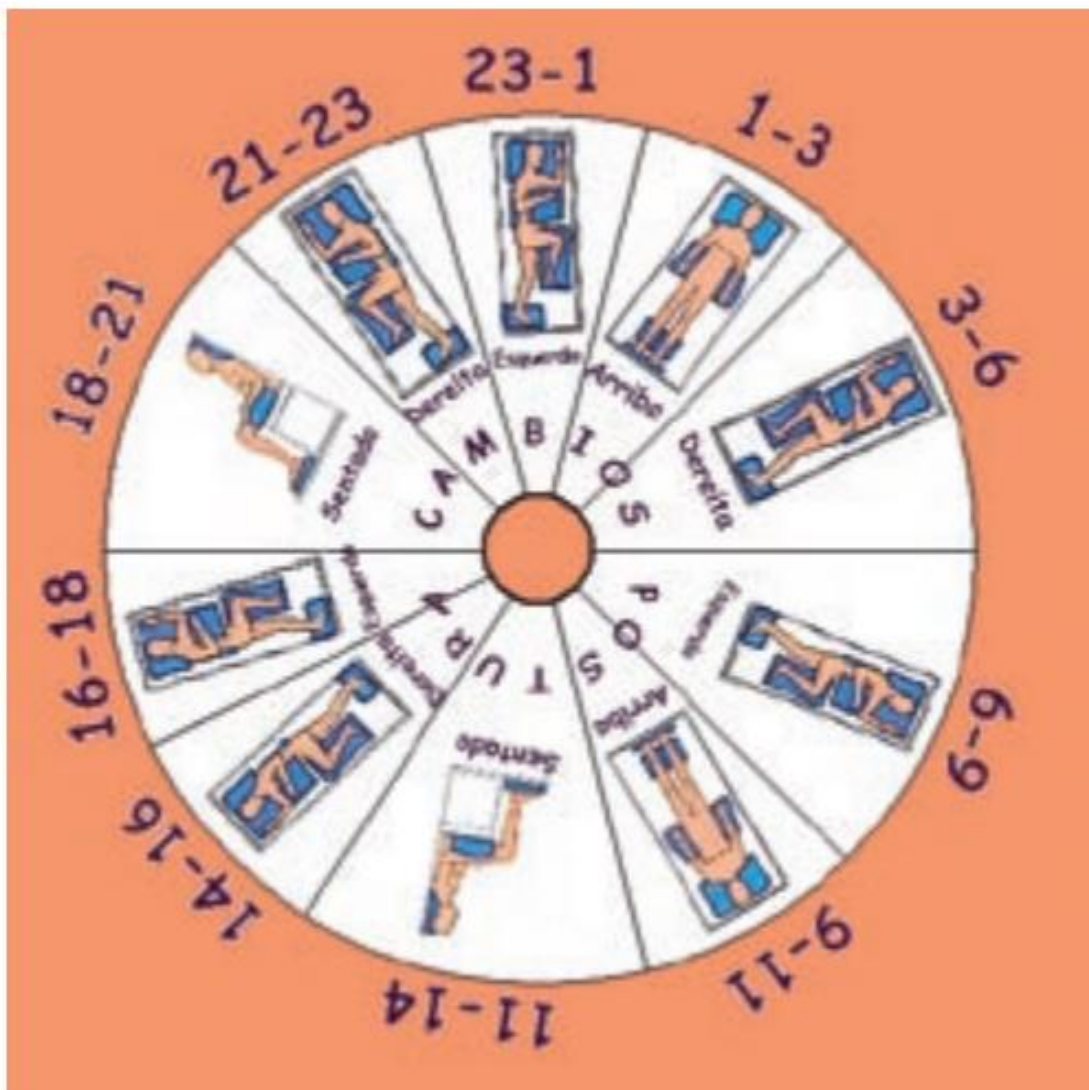
- SI. Los ítems 1, 2, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21 suman un punto por respuesta Si.
- NO. Los ítems 3, 4, 5, 6, 10, 12, 13, 19, 22, 23 suman un punto por respuesta No.

Los ítems cuya respuesta es "No se" se puntúan con 0 puntos para el cálculo de la puntuación global, pero se pueden tener en cuenta para identificar áreas de desconocimiento.

La puntuación máxima que se puede obtener en el cuestionario es 23 puntos (índice 100 de conocimientos). Esta puntuación se puede transformar en un índice en base a 100 mediante la siguiente formula:

$$\text{Índice conocimientos} = \text{Puntuación obtenida} / 23 \times 100$$

Anexo 2: Sistema rotatorio de cambio de postura (32)



Anexo 3: Tríptico Manual del Cuidador de La Rioja (34)

CUIDADOR

⇒ **Cuidese:**

- Descanse y duerma el tiempo necesario, si usted enferma no podrá cuidar.
- Mantenga sus relaciones sociales y sus actividades culturales y de ocio.
- Organícese y comparta las tareas con el resto de familiares/cuidadores.
- Solicite ayudas sociales si las necesita.
- Pida asesoramiento a su enfermera/o

⇒ **Avise a la enfermera/o si el/la paciente presenta:**

- Fiebre.
- Pérdida importante de peso.
- Enrojecimientos, ampollas o heridas en la piel.

⇒ **Avise a la enfermera/o si la úlcera o la herida:**

- Duele.
- Desprende un mal olor.
- Está hinchada y/o enrojecida.

⇒ **Avise a la enfermera/o si el apósito pierde líquido o si está sucio.**



Enfermera/o

Teléfono de contacto



**MANUAL
DEL CUIDADOR
Prevención de las
Úlceras por Presión**



Enfermera/o

Teléfono de contacto



**MANUAL
DEL CUIDADOR
Prevención de las
Úlceras por Presión**



Enfermera/o

Teléfono de contacto



**MANUAL
DEL CUIDADOR
Prevención de las
Úlceras por Presión**



¿QUÉ ES UNA ÚLCERA POR PRESIÓN (UPP)?

Lesión producida en la piel por la presión y el roce mantenido en una zona del cuerpo
Presión + Tiempo = UPP

ZONAS QUE DEBEMOS VIGILAR



POSICIÓN TUMBADO/A
BOCA ARRIBA



POSICIÓN TUMBADO/A
BOCA ABAJO



POSICIÓN LATERAL



POSICIÓN SENTADO/A

COMO PREVENIRLA

⇒ Higiene:

- Lavado diario de piel y mucosas con jabón neutro.
- Aclarar y seque la piel minuciosamente.
- Hidrate la piel con cremas fluidas.
- **No use alcohol, colonias o líquidos irritantes para limpiar la piel.**
- **No dé masajes en las zonas de roce.**
- Mantenga limpia la ropa de la cama y sin arrugas.



⇒ Cambios Posturales:

- Fomente la movilidad y la actividad física en la medida de sus posibilidades.



• Persona encamada:

- Cambie de postura cada 2 a 3 horas de día y cada 4 horas por la noche. Para moverla, **No la arrastre**, ayúdese de una sabana o hágala rodar.

• Persona sentada:

- Cambie de postura cada hora. Si puede, recóquela cada media hora. Protégale las zonas de presión con dispositivos especiales.



No utilice rodetes ni flotadores.

⇒ Alimentación

- Coma de 3 a 5 veces al día lácteos, fruta, verdura, huevos, carne, pescado, (productos frescos o congelados).
- Reduzca el consumo de grasas.
- Ajuste el consumo de líquidos: 1,5 a 2 litros. (agua, zumos, caldos, gelatinas...).
- Evite el aumento o disminución excesivo de peso



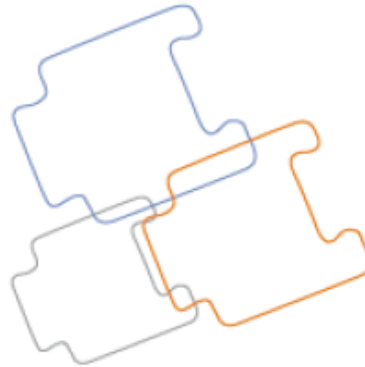
A TENER EN CUENTA

⇒ Persona encamada:

- Siga los cambios posturales indicados.
- Si el paciente presenta una úlcera por presión, evite el apoyo sobre la úlcera/herida.
- Si presenta varias úlceras por presión, disminuya el tiempo de apoyo y aumente la frecuencia de los cambios posturales.
- Utilice dispositivos de apoyo especiales (almohadas, cojines...).

⇒ Persona sentada:

- Si no puede cambiar la postura cada hora, mantenga a la persona encamada y realice los cambios posturales indicados.
- Si presenta úlcera por presión, evite el apoyo sobre la úlcera/herida.
- Utilice dispositivos de apoyo especiales.



Anexo 4: Tríptico StopUPP: Prevención de las Úlceras por Presión
(38)

Está desaconsejado

El uso de flotadores o cojines tipo rosco

El masaje en zonas de apoyo

El uso de alcohol, colonia, talco

Dejar la humedad en pliegues de la piel

¡MUY IMPORTANTE!

Bebes, niños y adultos inmovilizados o por dispositivos (sondas, mascarillas, etc) están expuestos a padecer úlcera i.

La elevación de la cama más de 30º

Recuerda:
en caso de duda
¡consulte con su Enfermera!

**Personal de enfermería
tu mejor camino**

Prevención de las Úlceras por Presión

Para y por su seguridad

Grupo de Seguridad GNEAUPP

STOP

GNEAUPP

www.gneaupp.org

Grupo Seguridad GNEAUPP
gneaupp@arrakis.es



Quando una persona enferma o anciana pasa mucho tiempo en la cama o sentada sin poder moverse, puede desarrollar heridas en la piel, conocidas como llagas, escaras o úlceras por presión.



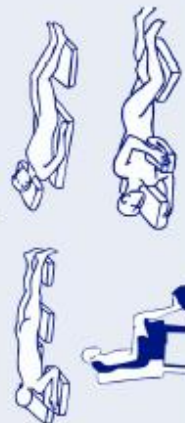
Entre todos: sanitarios, cuidadores y pacientes podemos prevenir su aparición al menos en un 95% de todos los casos.



Zonas más frecuentes donde aparecen:



Posiciones adecuadas para evitarlas:



El cuidador: ¡pieza clave en la prevención!

¡Estas heridas son un problema que podemos evitar!

**En caso de duda:
¡Acuda a su Enfermera!**



Está indicado



Tomar una dieta completa y equilibrada



Mantenerse bien hidratado



Vigilar zonas de apoyo



Cama limpia, seca y sin arrugas



Saber cuidarse para cuidar



Paciente y cuidador: formados e Informados



Es necesario



Realizar cambios posturales evitando el arrastre usando la sábana entremetida



Usar productos especiales para proteger la piel de heces y orina



Usar ácidos grasos hiperoxigenados en zonas de apoyo (aceites especiales)



Cambiar el pañal cuando esté mojado



Utilizar colchones/cojines especiales para el manejo de la presión



Proteger zonas de apoyo

Anexo 5: Cartel Guía para o Coidador. Úlceras por Presión (39)

GUÍA PARA O COIDADOR

Úlceras por presión

¿Por que aparecen?	¿Onde aparecen?	Enfermeira
 <p>PRESIÓN + TEMPO</p> <p>↓</p> <p>ÚLCERA</p>	 <p>ZONAS DE RISCO SEGUNDO A POSTURA</p>	
¿Que pode facer?		Consultar
Cambios de postura	Alimentación adecuada	
	 <ol style="list-style-type: none">5 Graxas e aceites: moderar o consumo4 Leite, iogur e queixo: 3 racións Carne, aves, peixe, froitos secos e ovos: 2 racións3 Verduras: 3 racións Frutas: 2 racións2 Pan, arroz e pasta: 6 racións1 Auga: 8 vasos	
Vixilancia, limpeza e hixiene da pel	Procurar alivio da presión	Avisar se:
 <p>Control da incontinencia</p>  <p>Crema hidratante ben estendida, sen masaxe</p>  <p>Non utilizar nin talco nin colonia nin alcol</p>	 <p>Dispositivos para alivio</p>  <p>Non utilizar flotadores</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ A pel preséntase arrubida, con ampola ou ferida.▶ A ferida ole mal.▶ O apósito perde líquido.▶ Dor na ferida.▶ Arrubiamento ou inchazo arredor da ferida.▶ Febre.
Facer mobilizacións	Procurar ambiente agradable	
 <p>Fomentar o movemento articular</p>	 <p>Boa luz e ventilación</p>  <p>Temperatura e humidade axeitadas</p>  <p>Sen ruídos</p>	
Coidados precisos para previr e coidar úlceras por presión		



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERGAS
Servizo Galego de Saude